

Měníme svět po kapkách

Joalis info

6/2024
listopad–prosinec

Bulletin informační a celostní medicíny

**Hormony
v souvislostech**

**Úvod
do paměťových
metod**

**Long covid
a mikrobiální
ložiska
coronaviru**





Všem čtenářům bulletinu přejeme
překrásné vánoční svátky plné
zázraků, pohádek a především toho
nejcennějšího - sounáležitosti
a společného času s těmi,
které máme rádi.

Užijte si vánoční čas přesně podle
svých představ a zkuste také
alespoň na chvíli spočinout a nechat
se unést sváteční atmosférou, jak
jsme to uměli, když jsme byli malí...

Děkujeme za dosavadní spolupráci
a moc se těšíme na všechna další
inspirativní setkání a sdílení
myšlenek, které nás čekají v novém
roce.

Ze ♥ Joalis
& Economy Class Company

Obsah

4 NOVINKY

Aktuality ze světa Joalis

5 REPORTÁŽ

Akce Joalis

6 JOALIS TÉMA

Long covid a mikrobiální ložiska koronaviru

15 ŠKOLA KOUZEL JOALIS

Úvod do paměťových metod – proč je dobré naučit se „jak se učit“

18 TAJEMSTVÍ VĚČNÉHO MLÁDÍ

Prerůstání stárnutí

21 TOXICKÉ KOVY

Nikl a jeho toxicita

24 KAZUISTIKY

Hormony v souvislostech

28 GLOSA VLADIMÍRA JELÍNKA

Frustrace, vyhýbavé chování a Nodegen®

32 BAMBI KLUB

Ty jsi ale neposlušná!

34 KALENDARIUM

Připravované akce

Vážení a milí příznivci
informační medicíny
a čtenáři našeho
bulletinu,



zdravím vás spolu
s posledním letošním
číslem. Nyní, kdy píšete tyto řádky, však
vládne babí léto, které miluji, a navíc je
po roce, který houbám příliš nepřál,
v lesích neskutečný houbařský ráj!
S ostatními houbaři se poznáváme podle
špinavých nehtů a hnědého palce ☺.

Na co se můžete těšit v našem vánočně
laděném čísle? Marie Vilánková téma
aminokyselin proložila covidem;
ve svém článku nám podrobně popíše
jeho symptomy, nabídne řešení a také
představí novou speciálku InfoDren®
IngCov.

Vladimír Jelínek otevře novou rubriku
Škola kouzel Joalis o paměťových
metodách – myslím, že se máte na co těšit.
V dalším článku nám pak představí
toxický kov nikl a do třetice se ve své glose
zamyslí nad frustracemi.

Radka Krejčová se s námi podělila o svou
přednášku z letní školy na téma hormony
v souvislostech, nechybí ani další pohled
rakouského kolegy Georga Wögingera
na věčné mládí a v Bambi jsem si
posvětila na „výchovu“ dětí.

Nechybí samozřejmě novinky
a reportáže, protože akcí byla na podzim
celá řada, tak ať nejste o nic ochuzeni.

Užijte si překrásné poslední dva měsíce
tohoto roku, kouzelné Vánoce a těším se
na osobní setkání – třeba na
listopadovém pražském kongresovém
dni...

Mějte se blaze!



Vaše Linda

Bulletin informační a celostní medicíny

6/2024 listopad–prosinec

Redakční rada: Mgr. Marie Vilánková, Ing. Vladimír Jelínek

Šéfredaktor: Linda Maletínská, l.maletinska@joalis.eu, tel. 723 944 267

Grafická úprava: Martina Hovorková

Inzerce: Kateřina Kofroňová

Jazyková korektura: Stanislava Kučová

Vydavatel: Joalis s. r. o., Orlická 2176/9, 130 00 Praha 3, IČO 25408534, www.joalis.cz

Tisk: KR print, s.r.o.

Distribuce v ČR: Economy Class Company s. r. o., Na Výhledech 1234/8, 100 00 Praha 10,

www.eccklub.cz, eccpraha@joalis.cz, tel.: 739 639 134

Expediční centrum: U Řepické zastávky 1293,

386 01 Strakonice, ecc@joalis.cz, tel.: 383 321 741

Evidován pod č. MK ČR E 14928. ISSN 2464-8442

Bulletin je vydáván pro interní potřebu.

Společnost Joalis s. r. o. má certifikovaný systém
řízení kvality dle normy ISO 9001.



Nová speciálka InfoDren® LngCov

Skladem máme nový speciální informačně-bylinný přípravek **InfoDren® LngCov** (long covid – dlouhodobý covid nebo také post-covidový syndrom). Tento přípravek typu komplex je určen k detoxikaci mikrobiálních ložisek po onemocnění koronavirem. Projevy long covidu se mohou objevit v oblasti srdce a krevního oběhu, v trávicím traktu, imunitním systému nebo v urogenitálním a pohybovém systému. Speciální přípravek je vytvořený právě na tyto přetrvávající zdravotní problémy související se vznikem coronavirových ložisek.

Podrobné informace se dozvíte v článku Mgr. Marie Vilánkové – *Long covid a mikrobiální ložiska koronaviru*, který začíná na straně 6.

Nový speciální přípravek můžete objednávat standardně pod zkratkou +L50 s upřesněním názvu přípravku v poznámce vaší objednávky.



Zveme vás na ostravský vánoční veletrh Zdraví a Duše



Představovat tradiční veletrh *Zdraví a Duše* asi netřeba. Tentokrát k obvyklým tématům jako je alternativa, zdraví, osobní rozvoj přibudou ještě Vánoce! Po pěti letech se tato milá vánoční verze oblíbeného veletrhu vrací na ostravskou Černou Louku, a to v termínu 6.–7. prosince 2024.

Naše ostravské centrum informační metody samozřejmě nebude chybět. Kromě stánku s informacemi a přípravy Joalis se můžete těšit

také na vstupní konzultaci s terapeutem. V sobotu 7. prosince (od 15. hodiny) bude mít naše milá poradkyně Mgr. Karla Fucimanová přednášku na téma Harmonizace ledvin a ledvinové emoce. Budeme se těšit na vaši návštěvu!

Pokud byste měli možnost být součástí nějakého podobného festivalu ve vašem okolí, budeme rádi za tip a s přípravou a materiály vám rádi pomůžeme!

V Joalisu se to „Pannami“ jen hemží

Září je měsícem, kdy má celá řada kolegů z týmu Joalis narozeniny. Začít musíme vedením – ano, oba naši jednatele jsou zářijoví (o kulatinách Marie Vilánkové jsme se zmínili již v minulém čísle).

Své kulatiny oslavila ale také naše milá kolegyně Martina Bernadová, narozeniny (již ne tak atraktivní) slavila i Linda Maletínská nebo vedoucí výroby Josef Jonáš. Pokračovat bychom mohli dalšími fajn kolegyněmi ze strakonického expedičního centra – krásné kulatiny slavila Věrka Čechová, narozeniny měla také Jitka Špírková.

I v řadách lektorů se najde jedna Panna, ta je však ještě srpnová, a je jí náš milý Antonín Kunický. Všem ještě jednou hromadně gratulujeme a přejeme vše krásné!



Harmonizujte své ledviny

Již brzy se nám podle pentagramu promění čas kovu v element vody. A voda, to jsou ledviny. Toxiny v okruhu ledvin způsobují mnoho nepříjemných problémů ve fyzické rovině – problémy s močením, otoky, záněty... i té emoční – strachy, úzkosti... Je-li tento vrchol pentagramu v harmonii, podporuje vnitřní sílu, emoční inteligenci, zdroj konání, inspiraci, fantazii a odolnost proti manipulacím.

Náš tip: Kúra **ledviny** přispívá k normální činnosti ledvin a močových cest. Tři přípravky se vzájemně doplňují a zesilují tak své působení.

- **Joalis Deuron®** s brusinkou obecnou přispívá k normální funkci močových cest a ledvin.
- **Joalis UrinoDren®** obsahující vrbovku malokvětou podporuje normální funkci močové soustavy.
- **Joalis Anxinex®** s vitaminem B6 přispívá k normální činnosti nervové soustavy a k harmonizaci psychiky.



Akce Joalis

Podzim je v Joalisu tradičně časem mnoha akcí. Abyste nebyli o nic ochuzeni, přinášíme vám reportáže.

*Brněnský kongres se těšil velké →
účasti, mnohokrát děkujeme.
Nechyběla ani usměvavá vedoucí
brněnského centra informační
metody (Bodycentra)
Alena Šmehlíková.*



← *Poradkyni Ivance Čerstvé moc děkujeme
za organizaci kroměřížské besedy, která se nesla
ve velmi přátelském duchu.*



*V Hodoníně byla beseda již podruhé a opět se spoustou posluchačů. Konala se ↗
v nádherném prostředí hodonínského muzea, konkrétně v sále Evropa. Zde naše díky
směřují k organizátorce této akce a bývalé kolegyni Saše Stuškové.*



V září také proběhly dva festivaly.

← *Akci Zdraví a Duše
v Ostravě skvěle zorganizovalo
ostravské centrum informační
metody. Na snímku je vedoucí
Jana Stankušová.*



↑ *Přednáška naší milé poradkyně Karly Fucimanové
se také velmi vydařila.*



↑ *Pražská akce, festival
Zdraví, proběhla na konci
září. Na fotce vidíte vedoucí
pražského vzdělávacího
centra Katku Babuškovou
s poradkyní Pavlou
Voláčkovou.*

← *V Praze nechyběly
ani Katka Řeháčková
a Lenka Bergerová.*

Děkujeme organizátorům akcí za skvělou přípravu a všem za celou řadu milých setkání!

Linda Maletínská

Na mikrobiální ložiska se v Joalisu zaměřujeme více než 20 let. Klasickou lékařskou vědou jsou kromě okrajových zmínek v literatuře přehlíženy. Pokud se někdo z oblasti alternativní medicíny veřejně zmínil o tom, že jsou příčinou závažných zdravotních potíží, byly tyto komplikace třeba v případě borelie i zesměšňovány.

Nic ale netrvá věčně. Nově vzniklý, s velkou pravděpodobností uměle vytvořený coronavirus SARS-CoV2 se rychle rozšířil po celém světě, nakazil řadu lidí a u mnohých se vytvořila jeho mikrobiální ložiska.

Díky mnoha patogenním vlastnostem koronaviru jeho ložiska působí tak závažné problémy, že už je nemůže přehlížet ani medicína.

Zdravotní problémy související se vznikem coronavirových ložisek byly nazvány long covid – dlouhodobý covid nebo také post-covidový syndrom.

V lékařských člancích je ještě long covid rozdělován na dvě stádia – post-akutní covid, který trvá mezi 3–12 týdny, a chronický covid, který přesahuje 12 týdnů. Klasická medicína je proti mikrobiálním ložiskům bezmocná. Pokud lidem s long covidem chceme pomoci, musíme rozumět tomu, co se v organismu děje.

Long covid a mikrobiální ložiska koronaviru



Mikrobiální ložiska nás ničí

Infekce a pandemie jsou obávaným nepřitelem lidstva. Oprávněně. Za zánikem mnohých civilizací stojí kromě jiného i neschopnost obyvatel vypořádat se s infekcemi. Starověký Řím měl v době svého největšího rozkvětu až milion obyvatel, později okolo 700 tisíc a během pár desetiletí v něm zůstalo žít jen přibližně 20 tisíc obyvatel. Příčinou tak razantního poklesu obyvatel byly hlavně infekce. Nejen mor, tyfus, ale i malárie a virová onemocnění jako neštovice, spalničky a další. **V minulosti bylo spojení infekce a smrti zřejmé; když se člověk nakazil, tak buď poměrně rychle zemřel nebo se víceméně uzdravil.** Dneska je to jinak, přímou po nákaze zemře velmi malé množství lidí. Při covidu to byly v Evropě desetitisíce až statisíce lidí, za morových epidemií umíraly desítky milionů lidí, při epidemii ve 14. století vymřelo půl Evropy. Pokud bychom to

vztáhli na ČR, tak na covid zemřelo přibližně 40 tisíc lidí, při moru by to teoreticky byly i čtyři miliony lidí. Neznamená to však, že se všichni přeživší uzdraví. Velká část lidí, kteří by v minulosti možná zemřeli, dokáže díky lékařské pomoci přežít, ale zdraví bohužel nejsou a někdy jsou jejich problémy vleklé, dlouhodobé, bolestivé. **Na infekce umíráme stále, jen pomaleji. Příčinou jsou mikrobiální ložiska, zapouzdřená, chráněná místa v organismu, kde se infekce ukrývají a z těchto míst organismus negativně ovlivňují.** Long covid jsou mikrobiální ložiska, která mohou být ukryta kdekoli v organismu. Jedním z nepřímých důkazů je i to, že u lidí s long covidem jsou PCR testy negativní, virus se tedy aktivně nemnoží, není obsažen v tělesných tekutinách. Ve většině případů ale v těle jsou spike proteiny. Podrobně si vysvětlíme, že situace je o to složitější, že u long covidu se ke koronavirům přidávají ještě herpetické viry a retroviry.

Mikrobiální ložiska mohou být různorodá. Některá jsou poměrně velká a najdete v nich smíšené kolonie mnoha bakterií, plísní, virů, které vzájemně spolupracují. Třeba v biofilmech, jednom druhu mikrobiálních ložisek, na povrchu žijí bakterie, které umí vytvořit ochrannou, odolnou vrstvu. Naopak **některá mikrobiální ložiska jsou miniaturní, mohou být uvnitř buněk, některá jsou dokonce jen informací, obvykle ve formě RNA nebo DNA.** A to je klíčový problém. Genetická informace se může zakomponovat do buňky a podle ní jsou trvale vytvářeny různé toxiny a proteiny. Nejen podle našich zkušeností při testování zátěží, ale i **podle lékařských studií má většina lidí trpících long covidem v těle poměrně velké množství spike proteinu.** Byly testovány i další proteiny, například nukleokapsidový N-protein, který je společný pro mnoho typů koronavirů, ten byl ale v krvi testován velmi zřídka, přibližně v necelém 1 % vzorků. **Není to zvláštní? Každý virus na sobě obvykle nese několik druhů proteinů; pokud by se jednalo o chronickou infekci, tak by vznikaly všechny virové proteiny.** U long covidu se ale obvykle nachází jen spike protein. Jeho **zdrojem je genetická informace, na zá-**

covidem spojeny neurologické a psychické problémy, únava, bolesti hlavy. Mozkovou mlhu (zatměné vědomí) popisuje při long covidu téměř každý.

Projevy long covidu

Lidí, kteří trpí long covidem, jsou na světě desítky milionů. Odhaduje se, že u hospitalizovaných s covidem má později 50–70 % lidí long covid, u nehospitalizovaných je to 10–30 %. Bylo popsáno více než 200 příznaků souvisejících s long covidem. Mnoho jich je velmi typických, nejčastěji je to **únava**

Odhaduje se, že u hospitalizovaných s covidem má později 50–70 % lidí long covid, u nehospitalizovaných je to 10–30 % populace.

a s tím související **zhoršená kvalita života, dušnost, někdy doprovázená bolestmi na hrudi, bolestmi kloubů a svalů, slabost.** Velmi často je long covid spojen i s psychickými obtížemi **jako úzkost, depresivita a posttraumatická stresová porucha.** Do konce je typické, že některé příznaky se vy-

tění, odbourávají. Obvykle je v krevních destičkách obsažena virová RNA informace; dochází tak k jejich poškození. Samotný **spike protein se navazuje na Toll-like receptory krevních destiček a aktivuje je.** Uvolňuje se trombin (srážecí faktor), to vede ke shlukování destiček a tvorbě trombu. Lidově bychom mohli říci, že krev je „hustá“. Vzpomeňte si na článek v bulletinu číslo 6/2021 o komplexu **Fatig®** a únavě. Vysvětlila jsem v něm, že u lidí s chronickým únavovým syndromem se zjistilo, že mají příliš hustou krev, což vede k problémům s distribucí živin, kyslíku. Velký vliv má i stres, kte-

rý hustotu a srážlivost krve zvyšuje, jak se říká – „strachy mu tuhne krev v žilách“. Tělo a psychika jsou spojené nádoby. **Stres zvyšuje „hustotu“ krve a naopak, „hustá krev“ vyvolává strach a stres.** I to je jedním z důvodů proměny nálad ve společnosti, všudypřítomného strachu, úzkosti, smutků, depresivity, neradosti ze života. Minimálně jedna třetina až jedna polovina populace je covidem zasažena a má to významný vliv na psychiku. Proto je společnost tak jiná, než byla „před covidem“.

Long covid se může projevovat prakticky jakýmkoli zdravotními problémy. Hlavní důvody jsou dva. **Narušení malých cév a mikrotromby vedou k možnému poškození jakéhokoli orgánu** – ledvin, plic, jater, nervového systému. Dalším důvodem je, že **coronavirus může proniknout prakticky do všech buněk,** protože spike protein se dokáže navazovat na různé typy receptorů.

Jsou to tyto receptory:

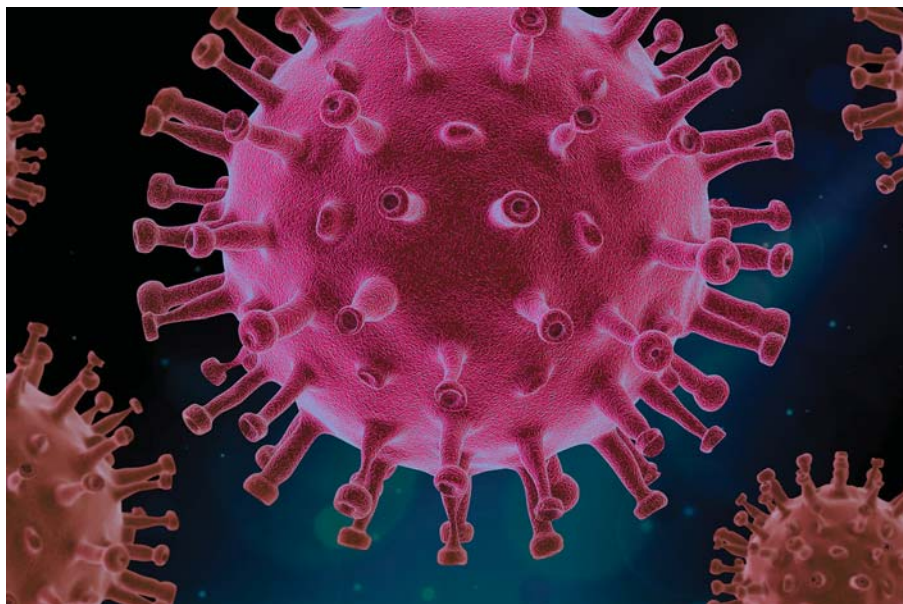
- **ACE 2 receptor (angiotensin converting enzyme 2)** – hojně vytvářen v buňkách plic, střev, srdce, jater, ledvin, v endotelu, v epitelu (ochranné bariéry), myocytech (svalové buňky), ve varlatech, vaječnících...
- **Receptor Neuropilin-1** – **respirační a čichový epitel, gastrointestinální trakt, endotel, hladké svaly cév, buňky cév v sítnici, tukové buňky, mezenchymální kmenové buňky (kostní dřev), imunitní buňky (makrofágy, T-lymfocyty, hlavně cytotoxické a regulační), neuron, mikroglie.**
- **Receptor Dipeptidylpeptidáza-4** – vytvářen na povrchu většiny buněk včetně ▶



kladě které buňky spike protein vytváří. Není zas až tak podstatné, zda tato informace pochází z virové nákazy nebo z očkování. Problém je, že se tvoří spike protein, koluje v krvi, ve tkáních a působí jako toxin – viz dále. Řada studií potvrzuje **přetrvávání RNA virové informace spike proteinu v mozku** po dlouhou dobu. Mikrobiální ložiska vedou k poškození myelinu, zánětu nervové tkáně a poškození jednotlivých mozkových částí. U koronaviru jsou to typicky struktury **zadního mozku, hypothalamu, hypofýzy, hippocampu...** Proto jsou také s long

skytují často společně, typicky ložiska v dýchacích cestách souvisí se ztrátou čichu, dušností, bolestmi v krku, chrapotem. Ložiska ve vnitřních orgánech často souvisí i s trávicími problémy. **Příznaky dlouhého covidu se překrývají s chronickým únavovým syndromem** – odborně řečeno myalgickou encefalomyelitidou (zánět míchy a mozku doprovázený bolestí svalů).

Krevní plasma lidí s long covidem velmi často **obsahuje velké množství mikrotrombů (malých krevních sraženin), které jsou odolné proti fibrinolýze** – rozpuš-



T-lymfocyty. Ovlivňuje imunitní regulaci a aktivaci, apoptózu, přenos signálu do buňky. Hraje hlavní roli v **metabolismu glukózy**, řídí proces **trávení**, ovlivňuje i nervové buňky a mozek (neurogeneze, ochrana).

- **Receptor CD209L** (lektin typu C) – receptor **imunitních buněk**. Tento receptor také využívá pro vstup virus HIV nebo hepatitida typu C. **Je hojně v buňkách jater, slezině, lymfatických a imunitních...**

Z přehledu receptorů, na které se navazuje spike protein, je zřejmé, že se dokáže dostat prakticky do jakéhokoli orgánu a tkáně a způsobovat následující problémy:

Srdce a krevní oběh

- Bolesti na hrudi, zadýchávání, dýchací problémy způsobené narušenou činností srdce.
- Záněty myokardu, **poruchy srdečního rytmu, zrychlený tep, náhlé zástavy srdce**.
- Syndrom posturální ortostatické tachykardie (POTS) – **závratě**, změny srdečního rytmu, **točení hlavy**, omdlávání a mnoho dalších problémů při změně polohy těla, zejména při vstávání.
- **Poruchy srážlivosti krve** – tvorba mikrotrombů, odolných vůči fibrinolýze (štěpení, rozpuštění).
- **Mikroangiopatie** – **poškození malých tepen**, vede k poškození orgánů – ledvin, očí, nervů...
- Hluboká žilní trombóza.
- Narušení funkce endotelu, ateroskleróza.
- Plicní embolie, infarkty.
- **Cévně mozkové příhody.**

- **Hypertenze**, problémy s tlakem, rychlé změny tlaku.

Dýchací systém

- Kašel, chronická rýma, bolesti v krku.
- Chrapot, problémy s hlasivkami.
- Dušnost, astmatické projevy.
- Porucha výměny plynů, nedostatečná saturace kyslíkem, snížená kapacita plic – 10 % lidí s long covidem.
- Plicní fibróza – zjizvení plic.
- Zrychlení frekvence dechu.

Trávicí trakt

- Diabetes obou typů.
- Záněty slinivky, sleziny, jater.
- Bolesti břicha.
- Nevolnosti.
- Střevní dysbióza, nedostatek bakterií potlačujících zánětlivé procesy, záněty trávicího traktu, propustné střevo.
- Velké množství virů v mikrobiomu.

Imunitní systém

- **Autoimunita** – nadbytek B-lymfocytů, protilátky proti interferonu (vede ke **snížené protivirové imunitě** – častá nemocnost), protilátky, které se vážou na jiné protilátky (typické pro revmatoidní artritidu), protilátky proti ACE2 receptorům, angiotensinu...
- **Alopecie** – **ztráta vlasů** – 25 % lidí s long covidem.
- **MCAS (Mast cell activation syndrome)** – **syndrom aktivace žírných buněk**, nadměrná produkce zánětlivých molekul – histamin, heparin..., **pseudoalergie, histaminová intolerance**.
- Reaktivace jiných infekcí – herpetické vi-ry, retroviry, borelie, chlamydie...

- **Imunosuprese**, nedostatek naivních T a B-lymfocytů.
- Poškození lymfatických uzlin.

Nervový systém a psychické potíže

Infikuje neurony i glie, průnik skrze hematoencefalickou bariéru i skrze periferní a vegetativní nervový systém (nejen čichový nerv).

- **Únava** – více než v polovině případů.
- **Bolesti hlavy** – polovina případů.
- **Mozková mlha** – více než 50 % lidí s long covidem.
- **Kognitivní poruchy** (snížení paměti, koncentrace, intelektu) – zvýšená hladina C-C motiv chemokinu 11 – snížení neurogeneze, zrychlení stárnutí, pokles intelektuálního výkonu.
- **Poruchy pozornosti** – třetina postižených.
- **Ztráta čichu** – 20 % postižených, **ztráta chuti** 23 %, **kovová pachuť v ústech**.
- **Ztráta paměti** – 20 %.
- **Poruchy řeči** – 30 %.
- **Úzkost** – 15 %.
- Deprese.
- Nadměrné pocení.
- Poruchy spánku.
- **Tinnitus, poruchy sluchu** – 15 %.
- **Dysautonomie** – narušení vegetativního a hormonálního systému.
- Únavový syndrom (myalgická encefalomyelitida).
- **Záněty nervů** – **neuropatie malých vláken** – **small fiber neuropathy (SFN)**, aktivace mikroglie a zánět mozku, Guillainův-Barré syndrom.
- Poškození **hippocampu**.
- Poškození **hormonální osy hypothalamus – hypofýza – nadledvinky**.
- Poškození **mozkového kmene**, prodloužené míchy – problémy s dýcháním, metabolismem, srdcem...

Urogenitální a pohybový systém

- **Záněty ledvin**, snížení filtrační schopnosti.
- Erektální dysfunkce.
- **Nepravidelná a problematická menstruace**.
- Premenstruační syndrom – zvýšení četnosti i závažnosti.
- Snížení počtu spermií.
- **Bolesti kloubů a bolesti svalů** – 30 %.

Metabolický rozvrat

- Poškození mitochondrií, nedostatek ATP, vliv na imunitu obzvláště protinádorovou a protivirovou.
- Porucha metabolismu tuků, cukrů.
- Hyperglykémie.

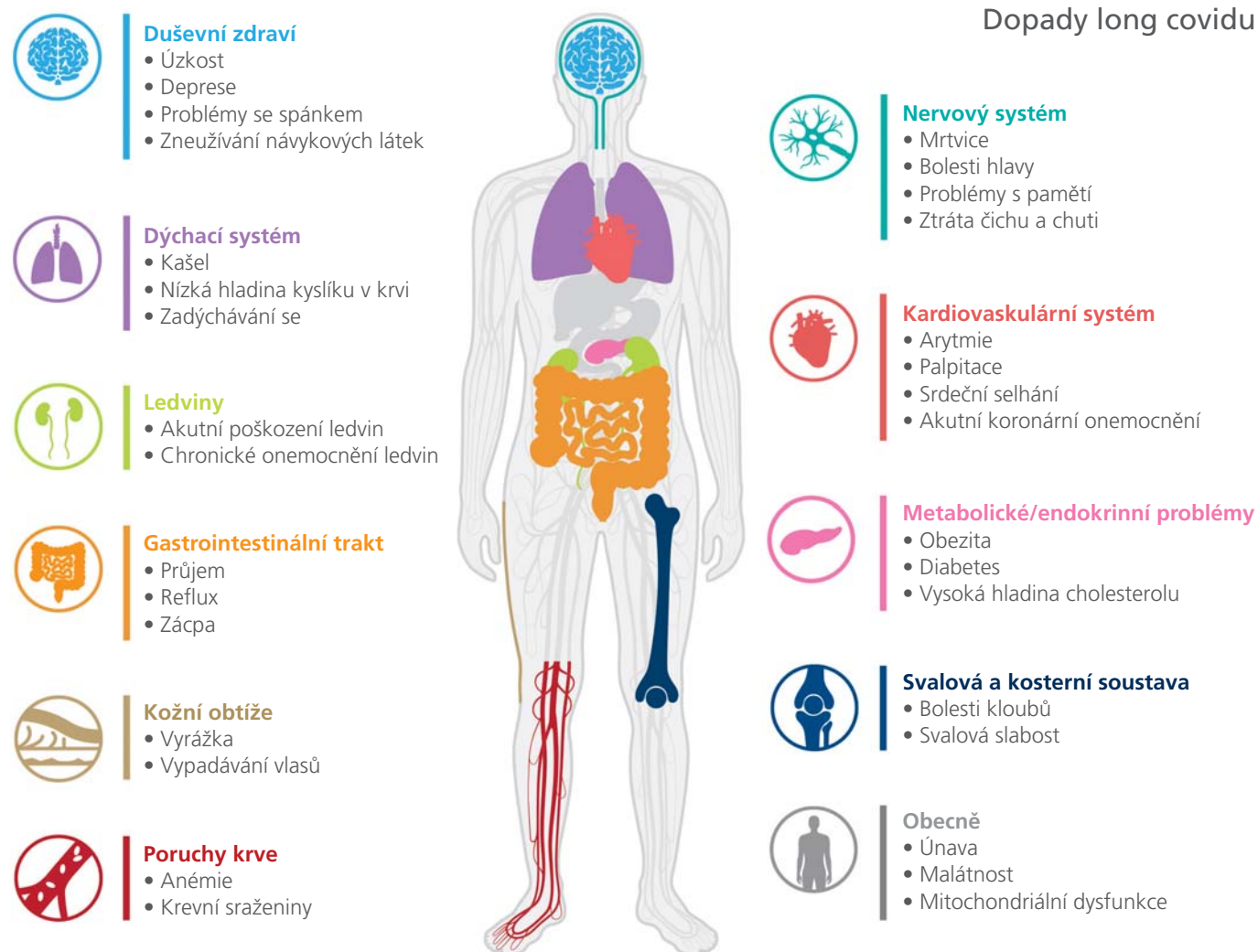
Typickým příznakem long covidu je **zvýšené hladiny D-dimeru**, části proteinu, který vzniká při odbourávání krevních sraženin. Jeho zvýšené hladiny jsou typické při infarktu myokardu, angině pectoris a zvýšené tvorbě krevních sraženin. Podobně je **zvýšená hladina hormonu NT-proBNP** (N-terminální prohormon mozkového natriuretického peptidu), která signalizuje narušení osy renin-angiotensin-aldosteron a vznikají problémy s krevním tlakem a činností srdce. Obvykle jsou **zvýšené hladiny prozánětlivého cytokinu IL-6**, který má velký vliv na psychiku a jeho zvýšená hladina souvisí se sebevraždami, depresemi. Tento cytokin je velmi často zvýšen i u chronické boreliózy, proto také příznaky long covidu mohou být částečně podobné jako u boreliových ložisek.

Spike protein jako toxin

Každá virová částice na sobě nese proteiny. **Slouží k tomu, aby se virus dokázal přichytit na receptor buňky a genová informace pronikla dovnitř.** Tak se buňka „nakaží“, přejme informaci a začne se podle ní

řídit. Některé viry dokáží infikovat pouze určité typy buněk, jiné jsou naopak velmi variabilní. **Coronavirus na sobě nese více různých proteinů.** Nejvíce je zastoupený M-membránový protein, který slouží k tvorbě a uvolnění nového virionu. Potlačuje sice imunitu, ale téměř nemutuje, imunitní reakce namířená proti němu tak působí proti všem kmenům koronaviru. Dále obsahuje envelope E protein – obalový protein umožňuje uvolňování virionu z buňky a zároveň zvyšuje propustnost membrán a narušuje epitel, endotel a myelin. Virus dále obsahuje N-nukleokapsidové proteiny a řadu proteinů Nsp1-16, které zejména zvyšují nakažlivost a blokují imunitní reakce. Zásadní je ale **spike protein**. Dodnes z pohledu logiky nechápu, proč byl do vakcíny vybrán nestabilní, proměnlivý, vysoce toxický spike protein, když pro vytvoření imunitní reakce by mnohem lépe posloužil M-membránový protein. Ten je silně imunogenní, téměř nemutuje a imunita vzniklá na jeho základě působí proti všem rodům a kmenům koronavirů, nebo třeba N-nukleokapsidový protein, který má podobné vlastnosti.

Díky rozšíření viru a také plošnému očkování se prakticky každý potkal se spike proteinem. Je to **velmi problematická a toxická bílkovina se širokým spektrem účinků na organismus**. Vzniká spojením tří podjednotek, každá z nich je tvořena částmi S1 a S2. S1 se navazuje na receptor, S2 umožňuje spojit virus s buňkou, aby genetická informace do ní mohla proniknout. Očkování je problematické i kvůli tomu, že lipidové nanočástice mRNA se dostávají do všech orgánů, prochází snadno hematoencefalickou bariérou, a tak se genetická informace pro tvorbu spike proteinu může dostat všude. Dokonce snadněji než samotný virus, proto průnik mRNA při očkování do mozku byl vyšší než při infekci koronavirem. Ve vakcíně byly použity další látky pro stabilizaci mRNA, například N1-methylpseudouridin, což vede **k produkci spike proteinů po celé měsíce**. Při použití mRNA informace z vakcín obvykle vznikají i různé poškozené spike proteiny, které se snadno rozpadají na podjednotky. To vede k ještě větší toxicitě, protože podjednotka S1 se velmi rychle dostává do mozku, do buněk a jejich jádra, kde ovlivňuje genom a přepis genů.





chondrie, dochází ke zduření mitochondriální krysty. Také v těchto buňkách je nedostatek proteinu DRP1 (*Dynamin-Related Protein-1*), který je důležitý pro dělení mitochondrií, jeho nedostatek je spojen s chybným vývojem mozku a předčasnou úmrtností. Spike protein dlouhodobě potlačuje transkripci mitochondriálních metabolických genů a tím snižuje produkci ATP. **Kdo má v sobě spike proteiny, cítí se velmi unavený, protože buňky si nedokáží vy-**

Spike protein poškozuje organismus různými způsoby – viz dále. Zásadní je ale jeho toxicita pro:

- **Endotel, cévní systém** a srdce, narušení homeostázy, tvorby mikrosraženin.
- **Mitochondrie**, tvorbu energie, protinádorovou imunitu a tvorbu pohlavních hormonů.
- **Nervový systém** – zánět mozku i periferního a vegetativního systému, vznik prionů.
- **Poškození imunity**, imunosuprese, reaktivace dalších infekcí, autoimunitní problémy.
- **Dysbióza**, zvýšení množství virů a prozánětlivých mikroorganismů v mikrobiomu.
- **Poškození DNA**, tvorba nádorových buněk.
- **Vznik prionů** a problémů s nimi spojených – demence, selhání imunity...
- **Poškození vnitřních orgánů** – plíce, játra, slezina, slinivka... Spike protein působí jako fúzní protein, spojuje buňky do mnohоядерných, obřích buněk, které se posléze rozpadají a tím se orgány poškozuji. Podobně působí i jiné viry, typicky herpetické, RSV virus. Problém je, že spike tak působí v mnoha orgánech, může tak i zvyšovat propustnost střev.

Organismus poškozuje mnoha různými cestami, ale téměř všechny vedou k zásadnímu úbytku energie, zvýšení těžké únavy, ztrátě radosti ze života. Naštěstí je situace řešitelná detoxikací. Detoxikace od spike proteinu funguje podobně jako detoxikace jiných toxinů. Je součástí několika přípravků – **Gripin® SCOR**, **Gripin®**, **Virtox**, **Deimun Aktiv® COR**, **Non-grata**. Je také možné objednat speciálku. Nově byla k vaší potřebě vytvořena speciálka typu komplex – Long Covid, pod zkratkou **LngCov**. Kromě detoxikace spike proteinu obsahuje i detoxikaci od dalších infekcí, od retrovirů a herpetických virů. Detoxikuje i od

Nová speciálka typu komplex – InfoDren® LngCov obsahuje tyto informace:

- **Gripin® SCOR** – všechny rody a kmeny koronavirů.
- **Spike proteiny** – různé varianty.
- **Retroviry** a jejich toxické proteiny.
- **Herpetické viry** a jejich toxické proteiny.
- **Plasmidy, GTA částice**, mRNA a další struktury obsahující problematickou genovou informaci.
- **Mitochondrie** – detoxikace mitochondrií, jádro buňky.
- **Endotel** – detoxikace endotelových buněk, výstelky cév.
- **Formatio recularis** – součást přípravku **Fatig®** – mozková struktura ovlivňující vědomí a únavu.

jejich toxických proteinů, které jsou také součástí přípravku **Virtox**. Její součástí je i detoxikace jádra buňky, aby došlo k odstranění genetického předpisu pro tvorbu spike proteinu, detoxikace mitochondrií, klíčového místa nejen pro tvorbu energie, ale i pro protinádorovou imunitu.

Poškození mitochondrií

Prakticky každý, kdo trpí long covidem, trpí únavou. Není divu. Jedním **ze zásadních problémů spike proteinu je, že poškozuje mitochondrie**. Osobně to považuji za možná nejvážnější problém. Pokud máte dost energie, tak když se něco nepovede, je možnost to opravit. Bez dostatku energie se nedá pracovat, ale ani radovat se a žít. Díky vazbě spike proteinu na ACE2 receptory se narušuje **buněčná komunikace směrem k mitochondriím, ty přestávají správně pracovat** a zvětšuje se množství poškozujících volných radikálů. Dochází ke snížení tvorby potřebných enzymů, snižuje se produkce AMPK (5' AMP-aktivovaná proteinkináza), a ta je **nezbytná pro metabolismus tuků**, vychytávání glukózy. Vznikají tak i **metabolické problémy**. Velmi důležitá je ve svalové tkáni, proto také často long covid doprovází **svalová slabost**. Ovlivňuje i protinádorovou imunitu. Buňky infikované SARS-CoV2 mají často **poškozené mito-**

tvorit dostatečné množství energie. Mitochondrie jsou důležité nejen pro tvorbu energie, ale i pro protivirovou a protinádorovou imunitu, syntézu pohlavních hormonů. Situace je ještě složitější o to, že často jsou při long covidu buňky a mitochondrie zatíženy dalšími infekcemi a jejich proteiny, zejména herpetickými viry, obzvláště **cytomegalovirem a Epstein-baar virem, retroviry**, které také snižují hladinu DRP1. Poškozovat je mohou i priony, borelie, chřipkové viry, coxsackie.

Narušení homeostázy a krevního řečiště

Zásadní toxický vliv má spike protein **na endotel (výstelka krevního řečiště), cévní oběh, srdce a homeostázu krevního tlaku, tekutinu a iontů (minerálů)**. Hormonální osa RAA **renin-angiotensin-aldosteron udržuje stálost vnitřního prostředí**, která je nezbytná pro normální činnost buněk a orgánů. Viz článek v bulletinu č. 1/2024 – *Proč se nám zvedá tlak? Není to jen kvůli covidu*. Zde je podrobně vysvětleno působení hormonů angiotensinu I a II (Ang I, Ang II). Zjednodušeně řečeno, vysoké hladiny Ang II jsou pro tělo škodlivé, naopak Ang I a enzym ACE2 mají ochranný vliv. Jenže **spike protein snižuje množství ochranného ACE2 a Ang I a naopak zvyšuje**

šuje **problematický** a ve vysokých hladinách škodlivý **angiotensin II a aldosteron**. Výsledkem je, že se **zvyšuje krevní tlak, dochází k zánětu, poškození cév**. Dochází ke zvýšené tvorbě kolagenu a vnitřní orgány „se jizví“ – fibrotizují. Dochází ke **změnám v srdečním rytmu, vzniku krevních sraženin a s tím souvisejícím nemocem krevního oběhu – infarktům, emboliím, cévně-mozkovým příhodám**. Ang II má vliv i na psychiku, dochází k nadměrné úzkostnosti, depresivitě, přehnaným reakcím na stres. Nadměrná aktivace osy RAA **zvyšuje i výskyt rakoviny**, riziko její rychlé progresy a úmrtí. Vysoké hladiny vaskulárního endoteliálního růstového faktoru (VEGF) při hypertenzi narušují endotel, dochází ke zvýšené tvorbě nových cév, což umožňuje **výživu nádorů a remodelaci cév**. Tím se také podporuje pohyb nádorových buněk při metastázování. Dochází též k aktivaci nukleárního faktoru NF- κ B, ten také podporuje růst nádorů a brání apoptóze nádorových buněk.

V endotelových buňkách vzniká velké množství ložisek. Velmi problematická jsou mikrobiální ložiska v mozkových cévách. **Spike protein aktivuje pericyty a dochází k velkému narušení hematoencefalické ba-**

riéry. Také se zvyšuje riziko zánětu endotelu a vzniku krevních sraženin. Často jsou to **mikrosraženiny, které brání mikrocirkulaci, přenosu kyslíku k výkonným buňkám**, což vede k nedostatku energie. Typickým příznakem syndromu chronické únavy je hustá krev, zánět endotelu. Poškozovány jsou i **krevní destičky, dochází k tvorbě těžce odbouratelných sraženin**. Poškození cévního zásobení mozku a poškození kapilár choroid-

Spike protein organismus poškozuje mnoha cestami, ale téměř všechny vedou k zásadnímu úbytku energie, zvýšení těžké únavy, ztrátě radosti ze života.

ního plexu má závažné dopady na mozek a vede k zánětlivým procesům. Endotel je spike proteinem poškozován vícero cestami. Například vede k odbourávání proteinů endotelového spojení, je **poškozena nesmáčivá vrstva a snáze vznikají aterosklerotické pláty**. Dokonce části spike proteinu vyvolávají autoimunitní procesy proti endotelovým buňkám. To se může projevit i **chronickými záněty žilního systému obzvláště v oblasti dolních končetin**.

Spike protein, imunita a nádorová onemocnění

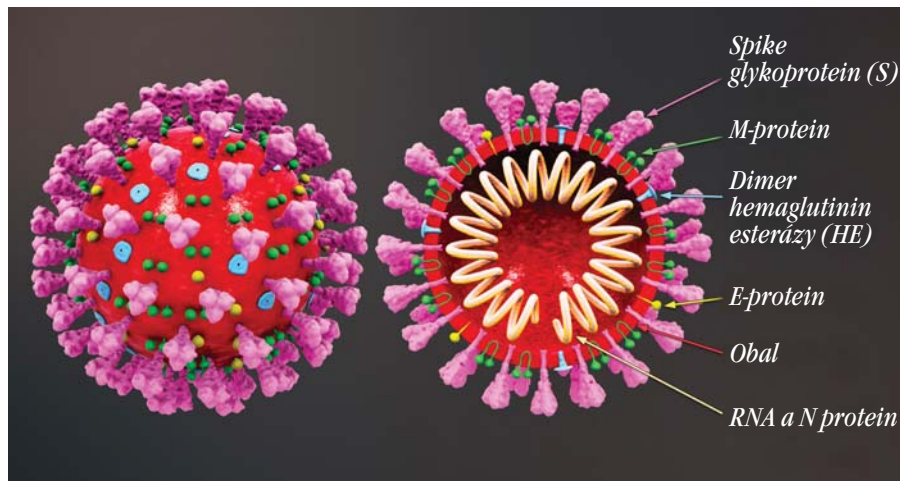
Skrze receptory neuropilin1 a DPP4 se spike protein dostává do imunitních buněk a poškozuje je. U long covidu jsou **typické abnormálně nízké hladiny imunitních buněk** a zároveň **vysoce zvýšené hladiny prozánětlivých cytokinů**, například IFN- γ , IL-6 a IL-8. To vede k imunitnímu vyčerpání

a neschopnosti vypořádat se s dalšími infekcemi, velmi často dochází k reaktivaci mikrobiálních ložisek zejména herpetických virů, retrovirů, ale i borelií, chlamydií a dalších infekcí. Může to až nápadně připomínat nákladu retroviry, u onemocnění AIDS člověk postupně odchází kvůli imunitnímu vyčerpání. Dochází k **závažnému poškození T-lymfocytů, poškozeny jsou i Treg-lymfocyty**, které jsou velmi důležité pro orální toleranci a potlačení autoimunitních projevů. Dochází tedy často i k rozvratu řízení imunity, **nárůstu autoimunit a alergií**. Typicky vznikají ANA antinukleární protilátky, jsou zaměřeny proti některé části buněčných jader a typické pro lupus, záněty pojiva, svalů, kůže, hepatitidy, artritidy (u dětí), antifosfolipidový syndrom (trombózy, onemocnění srdce u mladých, neplodnost...). Pro long covid je typický **mast cell activation syndrom (MCAS) – syndrom aktivace žírných buněk**, kdy se z mastocytů uvolňuje nadměrné množství zánětlivých molekul – histamin, prostaglandiny, leukotrieny. Tato aktivace se projevuje jako pseudoalergie, histaminová intolerance, a to kopřivkou, svědivými a ekzematickými projevy, alergickou rýmou, astmatickými projevy, srdečními problémy jako arytmie, mdloby, trávicími potížemi jako zácpa nebo průjem, křečemi, pálením žáhy, a i nervovými problémy jako jsou bolesti hlavy, únava.

Bohužel, častým důsledkem long covidu a působení coronavirových ložisek může být i **vznik nádoru nebo reaktivece nějakého staršího onkologického onemocnění**. Tím, jak se coronavirus a jeho genetická informace dostává do jádra buňky, dochází k poškození DNA a zvyšuje se pravděpodobnost vzniku nádorové buňky. Také část S2 spike proteinu silně interaguje s **BRCA 1, 2 tumor supresorovými geny (Breast Cancer)**. Ty regulují buněčné dělení a kontrolují a opravují DNA. Jejich poškození, které může



být genetické i právě získané, zvyšuje riziko nádoru prsou, vaječníků, prostaty, ale i tlustého střeva a slinivky. Spike protein také zvyšuje množství proteinu MDM2 genu, který je negativním regulátorem, a snižuje tak množství **ochranného proteinu P53 (tumor antigen)**, nazývaným strážce genomu, protože aktivuje opravné proteiny a zabraňuje množení geneticky poškozených a nádorových buněk, také blokuje tvorbu nových cév k nádoru. Jeho snížené hladiny vedou k **vážnějším prognózám rakoviny, typické rychlým růstem nádorů**, více odolávají léčbě a rychleji metastázuji. Spike protein také zvyšuje množství receptoru neuropilinu, což také **zvyšuje riziko vzniku metastáz**, zrychluje růst nádorů. Zvýšené množství neuropilinu je typické pro leukémie a lymfomy. Nádorové procesy jsou aktivovány i dalšími cestami. Jsou poškozovány AMPK receptory (*AMP-activated protein kinase*), které ovlivňují protinádorovou imunitu, mají za úkol spouštět zánik buňky, protože řídí její energetický metabolismus. Vliv poškozených mito-



ním stresem z mitochondrií. Spike protein aktivuje Toll-like receptory, to vede ke zvýšené aktivaci enzymu *mammalian target of rapamycin* (mTOR), to vede k narušení činnosti mitochondrií, metabolismu buňky. Zvýšené hladiny jsou spojeny s neuropsychiatrickými onemocněními včetně demence, Parkinsonova onemocnění, autismu. Nervový systém

s virem vztekliny (RBG), glykoproteiny HIV a neurotoxinem NL-1. Obvykle jsou zatíženy acetylcholinové receptory, ty jsou aktivací, důležité pro svalovou aktivaci, parasympatikus, udržování vědomí, pozornosti a vznik paměti. Nervový systém, a nejen ten, může být závažně poškozen i priony. Jsou s nimi spojeny závažná onemocnění jako Alzheimerova a jiné typy demencí, parkinson, ALS – amyloidlaterální skleróza, psychiatrické poruchy. Spike S1 – obsahuje struktury, které mají charakter prionů, dochází ke snadnému shlukování (**agregaci**) a reakci s jinými priony jako s amyloid beta, alfa-synuklein, tau, TDP-43, prion proteiny, **mRNA a spike protein mohou způsobit množení prionů i v lymfatických uzlinách, slezině, játrech. Infekce EBV a dalších virů podporuje shlukování prionů a jejich šíření po organismu.** Viz podrobně článek na téma priony v bulletinu č. 5/2021.

Spike protein je velmi problematická a toxická bílkovina se širokým spektrem účinků na organismus.

chondrií na protinádorovou imunitu už jsme také v minulosti podrobně vysvětlovali. Chronický zánět a vysoké hladiny vaskulárního endoteliálního růstového faktoru (VEGF) při hypertenzi narušují cévy a podporují vznik nových, což je pomocný faktor při vzniku rakoviny. Spike protein se chová podobně jako jiné onkoviry, mění metabolické dráhy a podporuje vznik a množení nádorových buněk.

Long covid a nervový systém

Long covid je typický řadou neurologických syndromů, protože dochází k zánětu nervů, poškození glií, demyelinizaci. Do mozku se spike protein dostává hlavně přes **hematoencefalickou bariéru**. Jednak průnik **podporuje zánět endotelu**, ale spike protein v krvi „do 30 minut více než 50 % spike proteinu (skrze S1 část) přestoupí hematoencefalickou bariéru“. Jak jsem již zmiňovala, spike protein se může rozpadat na podčásti a ty také postupovat. **S1 prochází prostřednictvím adsorpční transcytózy** (průchod skrze buňky). Spike protein může i v mozku přímo vznikat, pokud se do buněk dostala mRNA informace pro jeho tvorbu. **Zánět mozku** je způsoben zvýšenou aktivací mikroglíí, infiltrací cytotoxických T-lymfocytů, oxidač-

je narušován i poškozeným mikrobiomem v důsledku coronavirových ložisek, je narušena důležitá osa mozek–střevo.

Spike protein a coronavirus se do mozku dostává nejen krevní cestou, ale také periferním a vegetativním nervovým systémem. Tělové nervy jsou v případě long covidu zatíženy **neuropatií malých vláken – small fiber neuropathy (SFN)**. Dochází k poškození periferního nervového systému, postižená jsou hlavně malá myelinizovaná A vlákna a nemyelinizovaná C vlákna. Obvykle se **projevuje bolestí, pálením, brněním prstů a končetin**. Časté jsou i senzorycké poruchy, kdy se zhoršuje **cítění, čich, chuť, mohou vznikat poruchy vidění, sluchu, tinnitus**. Mohou být poškozena i autonomní vlákna, typická je **posturální ortostatická tachykardie (POTS)**, spojená se **změnami rytmu srdce po změně polohy těla, závratí**. Typické jsou další vegetativní poruchy jako tachykardie, změny pocení, sucho v ústech, suché oči, citlivost na světlo, gastrointestinální, močové problémy, sexuální dysfunkce, změny na kůži. Situaci zhoršuje společné napadení neuronů dalšími viry – herpetické, retroviry, někdy i borelií, encefalickými viry. Samotný spike působí i jako neurotoxin, část S1 je sekvenčně homologní

Retroviry a jejich aktivace koronavirem

Retroviry jsou velmi zvláštní skupina virů. Svoji informaci si nesou v genomu v RNA, ale aby se mohly replikovat, vytvářet své kopie, tak **musí svou RNA informaci převést do DNA molekuly a vložit ji do genomu hostitelské buňky**. Dělalí to obráceně než obvykle, pozpátku, proto se jmenují retroviry. K tomu, aby převedli RNA na DNA, potřebují enzym reverzní transkriptázu. Pokud napadnou zárodečné buňky, například spermie, tak tento provirus, genetická informace o viru začleněná do genomu, může být přenesen do dalších generací. Tato **zděděná mikrobiální retrovirová ložiska začleněná do genomu se nazývají endogenní viry**. Genomy všech savců obsahují poměrně velké množství těchto endogenních retrovirů. Některé z nich jsou kompletní a mají schopnost se aktivovat a infikovat další buňky,

některé nesou jen část informací. I tato skupina se ale může šířit takzvanou retrotranspozicí, kdy se sekvence DNA šíří do dalších částí genomu. Tím, že se tito „genomoví parazité“, tedy cizí genetické elementy, pohybují po genomu, jsou často příčinou rakovinových procesů. Rakovina je ve své podstatě genomová nemoc. Genom je poškozen, přeprogramován a buňka se stává nejen nesmrtelnou, ale hlavně „neposlušnou“, necítí sounáležitost s ostatními buňkami, se společenstvím ostatních buněk. Její „děti“, nově vzniklé buňky, pokračují v této destruktivní činnosti, což postupně vede až k rozpadu organismu a smrti. Z tohoto pohledu je rakovina z určité části ovlivněna geneticky, protože také **dědíme genetická mikrobiální ložiska** retrovirů. Po objevu retrovirů jako příčiny mnoha nádorových onemocnění u zvířat byly nejprve nazvány „RNA nádorové viry“.

Z nervových problémů jsou to schizofrenie, degenerace motoneuronů, kam patří nejen amyotrofická laterální skleróza (ALS), ale i svalové dystrofie, poruchy hybnosti oka, typické jsou svalová slabost a problémy s pohybem, poruchy myelinu a chronický únavový syndrom. Typický je i nedostatek bílých krvinek, poruchy imunity, anémie.

Velmi zajímavé je, že endogenní retroviry jsou často aktivovány po nákaze jiným retrovirem. Bylo to popsáno u nákazy virem HIV-1, 2, ale platí to i pro další retroviry. Roli hraje i mikrobiom. Pokud je poškozený, dochází k oslabení imunity a aktivuje se větší množství retrovirů. **I coronavirus a spike protein dokáže aktivovat expresi lidských endogenních retrovirů.** Při jejich aktivaci se vytváří prozánětlivé obalové proteiny (ENV). Ty byly ve velké míře nalezeny v posmrtných tkáních plic, srdce, gastrointestinálního traktu, mozkového čichového bulbu

a nosní sliznice pacientů s covidem. Aktivují se dokonce i v buňkách, které nebyly napadeny koronavirem, stačila interakce se spike proteinem. To nikdy nebylo pozorováno u žádné jiné infekce. Reaktivace těchto endogenních retrovirů může vést k imunitnímu rozvratu a **těžké lymfopenii** – nedostatku lymfocytů, **hyperzánětu**, nadměrné aktivaci přirozené imunity (vysoká množství neutrofilů), **vzniku autoimunitních procesů a zvýšení srážlivosti krve. Projevy reaktivace retrovirů se nápadně překrývají s příznaky long covidu.**

V poslední době se při testování často objevují i deltaretroviry. Jsou to komplexní retroviry s mnoha problematickými proteiny, vytváří i reverzní transkriptázu. Do deltaretvirů patří lidské **T-lymfotropní viry 1, 2 a 3** (HTLV-1, HTLV-2 a HTLV-3), podobné opičí (STLV-1, STLV-2), a také bovinní leukemický virus (BLV). Všechny byly objeveny i jako nákaza netopýrů. Infikují T-lymfocyty a způsobují hlavně leukémie, lymfomy, myelopatie / spastická paraparéza – poškození myelinu v perifériích i CNS. Jsou **schopné infikovat neurony**, způsobují neurokognitivní poruchy. **Bovinní deltaretrovirus je častou infekcí skotu, může být přenesen masem i mlékem. Jeho nákazy souvisí s rakovinami prsu**, 74 % lidí má protilátky, které reagují alespoň na jeden BLV antigen. Podle studií má 59 % amerických karcinomů prsu pozitivní nález viru BLV, pro srovnání – při kontrolách normálních vzorků prsu ho mělo 29 % vzorků. V Austrálii byla situace ještě horší, 80 % nádorů prsu bylo na tento virus pozitivních a 40 % vzorků normálních. Z toho je zřejmé, že **možná až polovina populace má v sobě plnohodnotné retroviry**, které vytváří reverzní transkriptázu. Takže je možný přepis informace z RNA do DNA.

RNA nádorové viry můžeme rozdělit na:

• Orthoretrovirinae

- **Alpharetroviry** – ptáci – sarkomy a jiné nádory, anémie, leukémie
- **Betaretroviry** – *Human mammary tumor virus* – rakoviny prsu (nalezen u 42 % rakovin), lymfatických cest, leukémie, IL v imunitních buňkách zažívacího traktu
- **Deltaretroviry** – **Lidský T-lymfotropní virus HTLV** – napadá T lymfocyty – autoimunita, záněty, leukémie, neurovegetativní poruchy, dermatitidy...
- **Epsiloretroviry** – ryby – sarkomy
- **Gammaretroviry** – *Xenotropic murine leukemia virus-related virus (XMRV)* – rakovina prostaty, únavový syndrom, autoimunita – autismus, roztroušená skleróza
- **Lentiviry** – *Human immunodeficiency virus HIV* – napadají imunitní buňky (makrofágy, T-lymfocyty), v nich se virus v obrovské míře množí – vyčerpání

• Spumaretrovirinae

- **Spumaviry** – viry pěnové degenerace – tvoří velké vakuoly v buňkách, zvířecí některé přenosné na člověka – autoimunita

• Unclassified retroviridae – velká skupina nezařazených retrovirů

- **Human endogenous retroviruses** – autoimunita, roztroušená skleróza, schizofrenie, předávané v rodových liniích

Retroviry způsobují širokou škálu onemocnění, od nádorů přes různé imunitní potíže až po neurologická onemocnění. Typické jsou leukémie, rakoviny prsu, vaječníků, varlat, prostaty, mozku, adenokarcinomy plic. Velmi často jsou **spojeny s autoimunitami**, typická je roztroušená skleróza, systémový *lupus erythematoses*, záněty pojivové tkáně, Sjögrenův syndrom, autoimunitní záněty žlučovýchodů a jater, štítné žlázy, lupenka, diabetes 1. typu, alopecie.



Co se děje v našich genomech???

Záleží na tom, z jakého úhlu pohledu se na to podíváme. **Změny v genetickém kódu probíhají neustále.** Každá infekce, se kterou se potkáme, každá silná emoce nebo traumatizující událost, kterou zažijeme, se obtiskuje do našeho genomu ve formě genetických nebo epigenetických změn. Takže otázka by měla spíše znít, **zda dochází k pozitivním nebo**

i virus SARS-CoV2 a retroviry. Jejich spolupůsobením vzniká silná trojka, která prudce zvyšuje riziko vzniku nádorového onemocnění, vzniku demence a neurodegenerativních onemocnění. Z druhého pohledu krize, parazit, patogenní infekce vedou vždy k evolučnímu tlaku, k evolučnímu skoku, kdy živé organismy na toxiny reagují a skokově zlepšují svoje schopnosti. Každá **krize vytváří nová řešení.** Je důležité neutápět se ve strachu, beznaději, pasivitě, ale naopak dívat se do budoucna

se oheň, tak se mlha může snadno rozpít. Symbolicky; největším problémem u long covidu je poškození mitochondrií, malých ohnišť, ve kterých hoří ohýnky života. Musíme tato ohniště vyčistit, aby se oheň zase rozhořel naplno a v našich životech opět zavládla radost, vášně a nadšení. Špatná nálada se šíří jako nákaza, ale každá nákaza se dá zastavit tím, že proti ní vznikne imunita. **Můžeme se stát imunními proti různým toxinům, ignorovat a vylučovat nejen z našeho těla špatné a toxické věci, ale i z našich životů můžeme odstranit toxické věci, které nám způsobují stres, napětí, špatné a zatěžující emoce.** Je naší volbou, zda budeme trávit svůj čas na sociálních sítích, sledovat videa, která v nás budí strach, nebo svou mysl zaměříme na radostné a kreativní věci. Jsem vděčná, že svoji kreativitu mohu vkládat do tak úžasných věcí, jako je informační metoda. Věřím, že nabídka nejen základních informačních přípravků, ale i speciálků včetně nové **LngCov** pomůže k odstranění problematických toxinů, které útočí i na naše genomy, a pomůže zlepšit životy lidí po všech stránkách.

Mgr. Marie Vilánková



S long covidem jsou spojeny neurologické a psychické problémy, únava, bolesti hlavy. Mozkovou mlhu popisuje při long covidu téměř každý.

negativním změnám. Zda změny v genomu náš životlepší nebo zhorší. Co se týče zdravotního stavu, tak „spolupráce“ **coronaviru, spike proteinu a herpetických virů je pro nás destruktivní.** Narůstá počet zdravotních i psychických problémů. V bulletinu číslo 3/2024 jsem podrobně popisovala herpetické viry a jejich schopnost snadné manipulace s naším genetickým kódem. I z tohoto důvodu jsou herpetické viry zařazeny mezi **onkogenní viry.** Do této skupiny ale patří

s nadějí a očekáváním příjemného překvapení a radosti. Informace je vždy první, za ní teprve „přichází“ nebo přesněji z ní vzniká energie a hmota.

Naším úkolem je klientům přinášet naděje a poselství, že zdravotní i psychické problémy jsou řešitelné. **Stačí „jen“ vyloučit z těla toxiny a rázem se život stává lehčím a jasnějším.** Vždyť i příhodný název psychických obtíží – „mozková mlha“ – **ne se poselství, že až vyjde slunce, rozhoří**

Long covid – delší, než byste čekali...

Prodělali jste někdy v minulosti covid a nyní se u vás objevily třeba poruchy paměti, únava nebo bolesti svalů? Problémů, které vznikají po vyléčení z akutní covidové infekce, existuje dlouhá řada. Nyní ovšem lékaři zjistili, že postcovid, nazývaný také long covid, může lidi stále trápit třeba až dva roky po prodělané nemoci. Ve Velké Británii loni vyhlásili 15. březen Mezinárodním dnem povědomí o long covidu.

Postcovid je podle docenta Vladimíra Koblížka, pneumologa a předsedy České pneumologické a ftizeologické společnosti a přednosty Plicní kliniky FN Hradec Králové, speciální typ postinfekčního poškození organismu, které postihuje část nemocných po proděláním covidu. „Po covidu u některých pacientů v době vrcholu pandemie přicházely obtíže, které trvaly třeba tři, čtyři měsíce, ale i půl roku, nyní se ví, že to mohou být až dva roky,“ uvádí docent Koblížek.

Denik.cz

Long covid zůstává obtížně diagnostikovatelný, vědci hledají biomarkery

Rutinní laboratorní testy nejsou spolehlivým způsobem diagnostiky dlouhého covidu. Nově zveřejněné výsledky studie NIH (*National Institutes of Health*) naznačují, že je nutné hledat nové biomarkery, které odlišují tento stav od jiných onemocnění.

Covid je stálým předmětem zájmu mnoha výzkumných a klinických pracovišť. Čím dál více se pozornost upírá na chronické stavy. Doba pro zotavení po covidu se liší – u některých lidí mohou obtíže po prodělaném onemocnění trvat týdny až měsíce. Pokud zdravotní obtíže trvají déle než čtyři týdny, můžeme podle Národního zdravotnického informačního portálu (NZIP) mluvit o long covidu.

„Naším úkolem je objevit biomarkery, které nám pomohou rychle a přesně long covid diagnostikovat, abychom zajistili, že se pacientům dostane co nejdříve té nejvhodnější péče. Příznaky tohoto onemocnění mohou někomu zabránit v návratu do práce, školy, mohou dokonce znemožňovat plnění každodenních úkonů, takže schopnost rychlé diagnózy je klíčová,“ řekl Dr. David Goff, PhD, ředitel divize kardiovaskulárních věd v Národním institutu srdce, plic a krve NIH.

Long covid je vysilující multisystémový stav. K jeho nejčastějším příznakům patří dušnost, výpadky paměti označované jako mozková mlha, pohybové symptomy, únava, tlak na hrudi, nevolnost po námaze, tachykardie, bolesti hlavy, bolesti kloubů, problémy s řečí, zvýšené teploty, kašel, bolesti v krku nebo změny chuťových a čichových vjemů. Někteří lidé pociťují depresi nebo úzkost. Mezi další příznaky mohou patřit bolesti na hrudi, neschopnost se soustředit, nespavost, závratě, bodavé bolesti v končetinách, vyrážka a mravenčení. Objevit se mohou také bolesti břicha a průjem nebo u žen změny frekvence a síly menstruačního cyklu. Diagnostika tohoto onemocnění zůstává i nadále problémem.

Tribune.cz





Úvod do paměťových metod

Proč je dobré naučit se „jak se učit“

Avšak musím přiznat, že leckdy jistá dávka odvahy pustit se do nových věcí a víra, že „*tu či onu činnost ně-jak dáme*“ může vést ke zcela překvapivým výsledkům a zjištěním. Můžete tak v sobě odkrýt dosud nepředpokládaný talent pro nové věci. A to dokonce bez předchozí zkušenosti s určitou činností.

Vždyť obrazně vzato – musel přece existovat první proutek, který jako první pionýr vyzkoušel, jaké by to mohlo být létat. A zřejmě si hned napoprvé při letecké premiéře nabil ústa. Přitom onen tvor podle mého názoru vůbec nevěděl, „jak na to“, nepřemýšlel o tom, jak se to přesně dělá, prostě to vyzkoušel... Trvalo pak miliony a miliony let, než se těmto prvním Ikarům vyvinula křídla v nejrůznějších podobách, jak je dnes pozorujeme nebo si představujeme na základě pravěkých fosilních nálezů.

Seriál, který tímto číslem bulletinu informační medicíny zahajujeme, bude o tématu, *jak se efektivně učit* a jak si bezpečně zapamatovat hravým způsobem v podstatě cokoliv. Seriál je to praktický, kdy v každé kapitole najdete konkrétní užitečný návod na

zlepšení té či oné paměťové schopnosti. Je shrnutím mé cca 35 let trvající praxe s paměťovými metodami, které mě bez nadsázky donesly na vlnách nevědomí až k informační medicíně Joalis.

Odkrývám vám tak mnohá stará tajemství *magie* lidské paměti (a to doslova). Můžete se obrazně naučit „létat“ velmi rychle a bezpečně, aniž byste od začátku museli nutně aplikovat metodu pokus – omyl.

Lze zcela jednoznačně říci, že staré kultury před mnoha tisíci lety toho možná o přirozených (asociačních) schopnostech lidského mozku, a o tom, jak je prakticky používat, věděly daleko více než mnozí naši současníci.

Možná to bylo dáno také tím, že se mudrci starověkých kultur poprvé v lidských dějinách s možnostmi mozku teprve seznamovali a objevovali je.

Svět byl tenkrát daleko jednodušší a přehlednější. Planetu Zemi obýval tehdy jen zlomek počtu současné populace.*

A lidé nikam tak moc nespíchali a na všechno měli hodně času. Byli vystaveni jen zlomku *informačních vjemů*, kterým jsme vystaveni my, lidé tzv. *postmoderní doby*.

Obecně vzato:

Než začneme dělat jakoukoliv činnost, je zcela optimální vědět, jak na to. Nejlepším řešením tedy není zvolit první „intuitivní“ spontánní způsob vykonávání dané činnosti. Tuto činnost mohla před námi již daleko dříve vykonávat řada jiných lidí, takže bude nanejvýš žádoucí určitě postupy jednoduše okoukat od starších lidí nebo z knih starověkých mudrců. Nebo případně od lidí, kterým určitá činnost vyloženě jde.

* Odhad je, že v době 7500 let př. n. l. mohlo na Zemi žít cca 5–10 milionů obyvatel. Okolo roku 5000 let př. n. l. už světová populace vzrostla na 20 milionů obyvatel. Zhruba před třemi tisíci lety, tedy cca v roce 1000 př. n. l., už chodilo po povrchu zemském asi 80 milionů lidí. To bylo stokrát méně, než je počet lidí dnes. Na jednoho obyvatele žijícího v roce 1000 př. n. l. pomyslně připadalo cca 100 lidí žijících v roce 2024. Ve výše uvedených datech byla Země již obydlena lidmi v podstatě na všech kontinentech.

Kolikrát za den vezmete do ruky svůj mobilní telefon?

V posledních desetiletích svět zažil obrovský vývoj informačních technologií a zavedení nejrůznějších digitálních aplikací prakticky do každodenního života. Tak například pokud budete chtít v současné době cestovat letadlem do jiných částí světa, je pohyb po letištích bez znalosti použití mobilních telefonů – smartphonů takřka nemožný.

Vyhnout se pohledu na obrazovky digitálních zařízení je v dnešním moderním světě neproveditelné. Tedy není to možné a realizovatelné v případě, chceme-li pěstovat a udržovat smysluplné pracovní a sociální vazby s ostatními lidmi.

Smartphone se tak pro většinu lidí (na celém světě) stal nepostradatelným každodenním společníkem a pomyslně jakousi naší „prodlouženou rukou“. Trávíme s ním každý

pro hraní nějaké hry. Nebo umožňuje ještě další formy zábavy.

Zřejmě svému mobilnímu telefonu také věnujete pozornost (tak jako já), když si vždy, než vyjdete z domu, zkontrolujete, zda ho máte ve své pracovní tašce, v kapse bundy nebo dámy v kabelce mezi ostatními potřebami.

Je to podobné, jako u mnoha jiných věcí: *Mobilní telefon je dobrý sluha, ale zlý pán.* Zlý je v případě, že nás začne ovládat a manipulovat námi.

Záleží tedy na tom, jak a k čemu smartphone používáme. Smartphone je například velmi užitečný pomocník při vyhledávání nových informací (a to okamžitě), nebo při nutnosti zjistit optimální cestu z bodu A do bodu B, a to když pospícháte, nemáte čas nebo se právě nechcete relaxačně toulat jakoukoliv spontánní cestou mezi body A a B. Oba dva přístupy dosahování cíle však mají svůj smysl.

bojím se říci, že naše práce má mnoho společného s některými meditačními technikami, při kterých upoutáváme, stejně jako při měření, pozornost jen na jednu věc (orgán či toxin).

Každé ráno po probuzení všichni čelíme volbě, jak strávíme den

Můžeme-li si zvolit činnost, kterou budeme vykonávat hned od rána, můžeme si vybírat z celé řady možností. V podstatě si ale budeme volit z toho, na co je potřeba hodně se soustředit a na druhé straně z toho, co je ležerní, relaxační, myšlenky nám přitom mohou volně plynout a tékat.

Tedy jestli se budeme věnovat své práci, čtení nebo jiné tvorbě nebo studiu ve stavu hlubokého zapojení se do této činnosti (ponoření se) doslova všemi smysly.

Nebo jestli budeme jen tak surfovat na povrchu zamýšlené činnosti a podlehneme určitému stupni povrchnosti. V současné době třeba také v podobě sledování stále nových a nových skečů, krátkých podcastů a zpráv. Jakéhokoliv druhu. A toto velmi často probíhá paralelně s vykonávanou činností, na kterou se pak nesoustředíme až tak hluboce.

Zabavování se obrazovkami digitálních médií obecně přináší *hedonistický* pocit okamžitého uspokojení.

Na druhé straně – hluboké pohroužení se do právě prováděné činnosti může být docela namáhavé, zvláště tehdy, když v tom nejsme trénovaní. Dopracovat se ke slastným okamžikům „vhledu do věci“, které se na dně hlubokého pohroužení se do sebe sama nachází, může nějakou dobu trvat.

Ponoření se do hlubin sebe sama, do své vlastní mysli, přináší určité úsilí, které se však v budoucnu mnohonásobně vyplatí.

Paměťové triky vám umožní vybudovat si vynikající krátkodobou i dlouhodobou paměť.
A to se hodí každému z nás.

den spousty času, zřejmě daleko víc, než by bylo ve skutečnosti nutné. Mobilní telefon se tak stal vítaným i nevítaným společníkem zároveň.

Tak schválně: zkuste si spočítat, kolikrát za den dostanete nápad vzít do ruky svůj mobilní telefon. Už jenom proto, abyste zkontrolovali, zda vám někdo nepíše nějakou zprávu. Nebo jestli nemáte nepřijatý hovor v případě, že telefon máte přepnutý na tichý režim, aby vás nikdo nevyrušoval zvoněním. Tak to například dělám já ve své poradně informační medicíny Joalis.

Nebo právě teď, kdy píšete tyto řádky, mám telefon přepnutý do tichého režimu a přenesl jsem jej do jiné části bytu. To aby mě nevyrušoval v mém pohroužení se do psaní tohoto článku. Aby mě tedy nestresoval svou nutkavou naléhavostí: „nepíše někdo“, „nemáš něco udělat“, „nepotřebuje někdo něco“ a tak podobně...

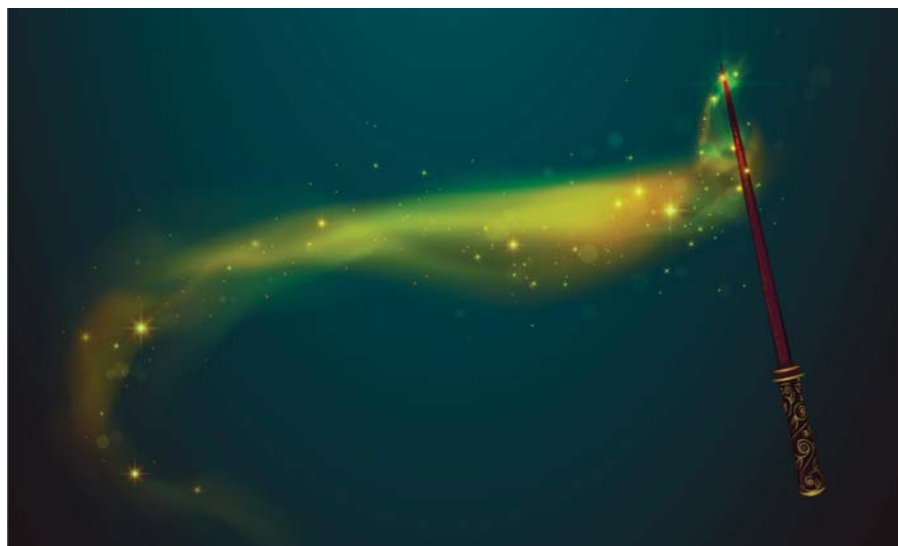
Tyto vnitřní dotazové algoritmy uvnitř našeho mozku pak v určitých pravidelných intervalech překypí do rituálu až obsesivní opakovaně prováděné kontroly přijatých zpráv a nepřijatých hovorů.

Mnozí z nás však berou telefon do ruky také v případě, že se prostě nudí a nemají zrovna co dělat. Smartphone nabízí okamžité instantní zabavení (potěšení se) ve formě nějakého krátkého vtipného spotu či krátkého videa na Instagramu. Nebo poskytuje prostor

Několik na sobě nezávislých studií zjistilo, že většina z nás kontroluje svůj telefon celý den, alespoň jedenkrát každých 10 až 15 minut.

Obrazovky počítačů a smartphonů nás tak svádějí ke zcela povrchní pozornosti a „vyučují“ nás v ní. Nesoustředíme se přitom a necháváme se jen povrchně zabavovat. I to však má svůj smysl, je-li to bráno pouze jako určitý doplněk k naší hlavní práci v hluboké koncentraci.

Takovou záležitostí může být například hluboké pohroužení se do práce na přístroji Salvia při práci s toxickou mapou klienta. Ne-



Paměťové hry učí koncentraci

Paměťové techniky jsou bezesporu spontánní hrou zdokonalující koncentraci mysli. Takto k těmto metodám můžeme přistoupit. Naučit se zpočátku „jak se učit“, než půjdeme cokoliv studovat a zkoumat, přináší mnoho výhod, a hlavně tím lze dosáhnout obrovské časové úspory a mnohem lepších výsledků.

Mám za to, že by se tyto techniky mohl (a měl) naučit každý, kdo se chce naučit měřit na přístroji Salvia. Ostatně, mě samotného zhruba 35 let trvající používání mnemotechnických nástrojů přivedlo až k firmě Joalis. Před 25 lety mi to umožnilo dosáhnout toho, že už jen po třech měsících „hraní si“ se Salvií mi tato práce přišla jako zcela samozřejmá a přirozeně mi šla.

Trénovat paměťové triky a zkratky by mohl a měl podle mého názoru zcela každý, kdo k tomu má základní schopnosti. Podle mého by měl již od útlých let žáků ve školách existovat samostatný předmět s názvem **Paměť a koncentrace**. Od okamžiku prvního uvedení tohoto učebního předmětu by se za deset let výrazně zvýšila vzdělanost národa v každém státě, kde by se tento předmět jako povinný zavedl.

Výzkumy jednoznačně prokazují, že ti studenti, kteří nějakým způsobem (ať vědomě či nevědomě) používají paměťové triky, jsou daleko úspěšnější ve studiu i v životě než ostatní, kteří dobrou paměť nemají a nikdo jim neřekl, jak ji trénovat a pěstovat.

Tento seriál o paměti si klade za cíl zavést vás za obzory našeho poznání a poodhalit netušené možnosti lidské paměti. Všichni jste schopní významně se zlepšit a zdokonalit. A to v **jakémkoliv** věku. Důležité je jen začít.

Paměťové triky vám umožní vybudovat si vynikající krátkodobou i dlouhodobou paměť. A to až tak dokonalou, že vás nevyvede z míry, když vás někdo osočí, že si to či ono pamatujete nepřesně nebo mylně. Prostě budete vědět, že věci se mají tak a tak, protože jste si zcela jisti.

Kolik klientů si v mé poradně stěžuje, že mají velké problémy s pamětí a koncentrací a chtěli by to nějakým způsobem napravit a zlepšit! I pro ty je tento seriál určený.

Používání paměťových metod vám může dokonce dopomoci k vytvoření vašich smysluplných originálních životních konceptů, které vás budou vždy bavit. Stane se to tím, že se při těchto hrách naučíte být stále více a více kreativní.

Dále se díky aplikaci paměťových triků můžete naučit odhazovat ve vašem životě všechno to, co nefunguje spolehlivě a je příliš



krkolonné. Jinými slovy: naučíte se jak v paměťových hrách, tak ve svém životě odřezávat to, co není v souladu s jednoduchou myslí – *Simple Mind*.

Ba co víc, paměťové hry vám díky vyžadování hluboké koncentrace mohou poodhalit hluboké pravdy o světě a o sobě samých. Mohou se tedy také stát vaší soukromou psychoanalýzou vedoucí k duševní stabilitě a mohou se tak stát Cestou k vlastnímu středu – *Selbst, Verself*.

Pro koho je určený seriál o paměti

Seriál o paměti není určený těm, kteří vynikající paměť mají.

Není také určen paměťovým profesionálům, kteří si již nějaké svoje mnemotechnické postupy vytříbili a používají je.

Seriál je určený každému obyčejnému člověku, který se chce upřímně ve svých paměťových schopnostech zdokonalit, a dosud mu nikdo v jeho životě neřekl, „jak na to“.

Knih o paměťových metodách vyšlo u nás i v zahraniční nepřeberné množství. Přesto jsem přesvědčený, že tento seriál přináší na toto prastaré téma nové pohledy. Už jenom tím, že propojuje nenáročnou (každodenní) meditační praxi s používáním paměťových triků. Vždyť přepnutí mysli do hravého přístupu k učivu, jež si máme zapamatovat, je již určitým druhem koncentračního cvičení – meditace.

Články neslouží k povrchnímu přečtení, ale předpokládá se, že čtenář uvedenou metodu *aktivně* vyzkouší. Bez realizace je totiž každý návod bezcenný.

Máte tak od příštího čísla bulletinu informační medicíny Joalis možnost odhrnout záclonu, za kterou se nachází doslova a do písmene magický paměťový palác – **Škola kouzel Joalis**. Vždyť největší magií je poznat, pochopit a používat správně, pravdivě a smysluplně svůj duševní a duchovní prostor.

Opravdovou a čistou magií je podle mého názoru poznání sama sebe a nikoli usměrňování, řízení či ovládání svého okolí, druhých lidí.

Do základního poznání sebe sama náleží také poznání svých paměťových předností na jedné straně a paměťových nedostatků na straně druhé. Od těchto (ne)pevných bodů se lze odrazit a pěstovat tak ty druhy paměti, které vám spontánně nejdou.

Čeho lze při zlepšení paměti dosáhnout?

Kdyby vám teď někdo řekl, že si bezpečně zapamatujete řekněme dvacet po sobě jdoucích předmětů nebo pojmů... Věřili byste mu? A že byste si je zapamatovali s takovou přesností, že už při prvním zapamatování byste dokázali tyto pojmy (nebo předměty) vyjmenovat nejen od začátku do konce, ale také v obráceném pořadí pozpátku. Nebo byste dokázali zcela sebejistě říci, který pojem se nachází řekněme namátkou na jedenácté či sedmé pozici? Věřili byste mu?

Jestliže máte touhu se to naučit (a používat pak po celý svůj život), tak právě pro vás je určený následující seriál.

Ba co víc. Svou paměťovou dovednost budete schopni rozšířit až na 100 pojmů a budete schopni je jako v předchozím případě bezpečně a ve správném pořadí přeríkat také pozpátku.

Chce to jen určitou dávku tréninku. Náš seriál vám prozradí návod, jak přesně na to.

Nebo kdyby vám někdo sdělil, že si budete schopni briskně zapamatovat dejme tomu dvanáctimístné číslo, a ještě po jedné hodině od zapamatování (bez opakování) budete schopni ho bezpečně vylovit z paměti? A že pak není vůbec problém zapamatovat si číslo o dvaceti číslicích?

Víte, jak je možné, že si herci dokážou zapamatovat rozsáhlý text slovo od slova nejen ve svém mateřském jazyce? Naučíme vás, jak se to dělá.

Ve **Škole kouzel Joalis** vám však prozradíme i mnohé další triky, které v dostupných knihách o paměti nenajdete...

Takže za dva měsíce pojdme na úvodní lekci.

Ing. Vladimír Jelínek





„Stárnutí není jen rozklad těla, ale také růst duše.“
Neznámý autor

*„Růst znamená, že člověk přeroste sám sebe.
Uvědomíte si, že neexistují žádné hranice,
že můžete dosáhnout čehokoli.“*
Oprah Winfrey

*„Až v budoucnu gerontologové (vědci
zabývající se stárnutím) představí
dokonalý koktejl proti stárnutí,
bude růstový hormon pravděpodobně
jednou z jeho klíčových složek.“*

Prof. Russel Reiter, endokrinolog
a známý gerontolog, USA



Přerůstání stárnutí

Růstové hormony (zejména somatotropin nebo somatotropní hormon – STH) hrají v našem těle klíčovou roli a ovlivňují mnoho různých fyziologických procesů. Jsou klíčovými nejen pro růst a vývoj v dětství a dospívání, jsou i důležitým faktorem pro kvalitní regenerační schopnosti

nutí. Stačí si jen dopodrobna rozebrat, co nedostatečná zásoba spánku znamená...

Již počínající nedostatek spánku vede k ukládání tuku na břiše, ochablému svalstvu (povislé tváře), tenké suché kůži a lámavým vlasům, snížené chuti do života, únavě a nedostatku energie, sociálním fobiím, obavám

Dobrý spánek, vyvážená strava, intenzivní cvičení a redukce stresu jsou základními kameny vitality.

v dospělosti. Jsou produkovány v hypofýze (podvěsku mozkovém), malé žláze v mozku, která produkuje STH i další hormony a prostřednictvím liberinů a statinů (uvolňovačů a inhibitorů) řídí ostatní žlázy a jejich hormony. Růstový hormon je syntetizován a uvolňován specializovanými buňkami v přední části hypofýzy, somatotropními buňkami. Produkce a uvolňování růstového hormonu probíhá cyklicky, přičemž nejvyšší koncentrace je dosaženo během hlubokého spánku. Nedostatek spánku je spojen s procesem stár-

a úzkosti, snížené citlivosti na inzulín, zvýšené hladině krevních lipidů (zvýšený LDL, snížený HDL) a snížené aktivitě imunitního systému. Pokud nedostatek přetrvává, podporuje to následně srdeční nedostatečnost, obezitu, sníženou fibrinolytickou aktivitu, a tím i cévní onemocnění, embolii a náchylnost k infarktu (o 100 % zvýšené riziko), dále úbytek svalové hmoty a kostí, cukrovku II. typu, snížení vnímané kvality života, náchylnost k infekcím, ale také vyšší výskyt rakoviny.

Půst jako účinná metoda

Někteří autoři předpokládají, že snížení množství přijatých kalorií má pozitivní vliv na délku života, protože se snižuje hladina STH, a tím se snižuje výskyt rakoviny. S tím nelze souhlasit z několika důvodů. Ve studiích s nízkými dávkami hormonální substituční terapie se zatím ukázaly pouze pozitivní účinky bez zvýšené onkologické aktivity. Vyšší dávky kalorií však skutečně mají karcinogenní účinek. Optimálně fungující hypofýza neprodukuje karcinogenní dávku STH. Důkazů je zatím málo, zdánlivě jsou rozporuplné a substituční studie s nízkými dávkami STH nejsou příliš významné. Důvodem účinnosti pravidelného hladovění může být to, že trvale nesnižuje aktivitu hypofýzy, ale naopak jí umožňuje fungovat v pozdějším věku ještě lépe než u srovnávaných subjektů. Existují také fáze půstu, během nichž se uvolňuje více STH. Je to velmi složité a individuální a závisí to na několika faktorech, ale obvykle hladina stoupá se zvýšením hladiny hormonu hladu ghrelinu, tj. od prvního po-

citu hladu. Po následujících 3–5 dnech růstový hormon opět stoupá, což vede ke zvýšenému úbytku tuku a menšímu úbytku svalové hmoty než v prvních dnech hladovění. Po přerušení půstu mohou nastat také různé fáze, kdy může dojít k prudkému poklesu ghrelinu, protože se tělo snaží opět vytvořit tukové zásoby. Jedná se o známý jo-jo efekt, kterému můžete cíleně čelit. Negativní účinky nemusí být způsobeny samotným STH, ale nadprodukcí sekundárního produktu IGF-1.

STH se přeměňuje na IGF-1 (inzulín podobný růstový faktor 1) v určitých receptorech, GHR (*growth hormone receptor*), především v játrech. Zajímavé je, že právě tento krok nefunguje u vzácného Laronova syndromu. Malí a baculatí lidé s tímto syndromem však žijí výjimečně dlouho, mají neuvěřitelně vysokou hladinu STH, nízkou hladinu IGF-1 a výrazně snížené riziko rakoviny

a cukrovky. Jedna oblast v Ekvádoru (Vilcambamba) se proslavila jako údolí stoletých, protože se zde tato dědičná choroba vyskytuje velice často.

Faktem je, že růstové hormony jsou velmi specifické pro jednotlivé druhy, tj. například rybí hormony jsou u člověka neúčinné. STH jako oblíbený dopingový prostředek je proto poměrně drahý a pro běžného spotřebitele obtížně dostupný. Proto je pro nás důležitější zabývat se tím, jak můžeme naše žlázy udržovat v kondici a optimálně je podporovat. Ve fázích potřeby bychom neměli produkci brzdit, ale stimulovat ji, a ve stáří si zajistit dostatečnou kapacitu pěstem v době odpočinku.

Růstový hormon somatotropin je klíčový pro schopnost regenerace v dospělosti.

Pokusy na potkanech například ukázaly, že STH významně zlepšuje neuronální spoje u plodu během těhotenství. Proto se doporučuje alespoň nebrzdit produkci růstového hormonu během tohoto období.

Co nás udržuje mladé

Existují různé faktory, které mohou stimulovat nebo blokovat produkci růstových hormonů:

- **Dostatečný spánek:** růstové hormony se uvolňují hlavně během hlubokého spánku. Dostatečná délka spánku a jeho dobrá kvalita jsou proto důležité pro podporu jejich produkce. Poruchy spánku mohou být pří-



činou i důsledkem nízkých hladin STH, protože růstové hormony podporují také hluboký spánek, a tím i tvorbu svalů a úbytek tuku. Začarovaný kruh, který je bezpodmínečně nutné přerušit.

- **Fyzická aktivita:** Intenzivní fyzická aktivita (zejména kulturistika nebo vysoce intenzivní intervalový trénink – HIIT) je jedním z nejúčinnějších způsobů stimulace uvolňování růstových hormonů. Protože však silový trénink může být v danou chvíli také velmi stimulující, doporučuje se netrénovat příliš pozdě večer, abyste mohli dobře usnout.
- **Zvládání stresu:** Chronický stres může narušit produkci růstových hormonů. Techniky snižování stresu, jako je meditace, jóga nebo relaxační cvičení, mohou pomoci normalizovat hladinu hormonů. Příliš vysoká hladina kortizolu nejenže blokuje růstový hormon, ale příliš nízká hladina kortizolu také brzdí hypofýzu v produkci STH. Uvolňování podporuje zejména eustres. Nemusí však jít o seskok padákem, stačí si jít třeba pořádně zaběhat.
- **Strava:** Vyvážená strava, která obsahuje dostatečné množství bílkovin, zdravých tuků a sacharidů, může také podpořit produkci růstových hormonů. Pro syntézu růstových hormonů jsou důležité zejména aminokyseliny, které jsou stavebními kameny bílkovin. Účinek vysokých dávek lysinu a argininu (1:1), AAKG, tryptofanu, glycinu, glutaminu, L-Dopa (nízké dávky, 100 mg až max. 500 mg, čtyřnásobně zvyšuje produkci hormonů, jsou-li podávány po 60–120 minutách, vyšší dávky jsou nejen zbytečné, ale i nebezpečné; potravino-



vé doplňky z bobů jsou neškodné), niacin, nikotin (bohužel ano – ale ideálně ne získaný prostřednictvím cigaret). Protože kromě kortizolu (stresového hormonu) snižuje uvolňování STH také inzulin, neměli byste alespoň dvě hodiny před spaním nic jíst. I při konzumaci více než pověstného 1/8 litru vína se snižuje obsah růstového hormonu v krvi. Některé byliny mají před spaním pozitivní účinek: V případě, že si chcete nějaké bylinky dopřát před spaním, můžete si vybrat z těchto látek: ašvaganda, *tribulus terrestris*, *tongkat ali*, rozchodnice růžová, *epimedium*, pískavice řecké seno a opět kurkuma. Potraviny, které zvyšují hladinu kortizolu, působí na hladinu STH inhibičně a je třeba se jim vyhnout. Kofein, alkohol, sůl a cukr by se proto měly konzumovat spíše s mírou.

- **Mechanická stimulace hypofýzy** je také možná, a to buď prostřednictvím přerušovaného tlaku na sfenoidální křídla, nebo prostřednictvím některých dechových cvičení, při nichž je plný tlak v plicích pumpován nahoru prostřednictvím pánevního dna a dalších svalů v centrálním kanálu při zadržení dechu, nebo prostřednictvím stojky na hlavě, což rovněž vede k silnému zvýšení průtoku krve do hypofýzy a samozřejmě také do hypotalamu. Velmi dobrým způsobem stimulace jsou také reflexní zóny na chodidlech.

- **Detoxikace:** Jelikož je funkce hypofýzy silně závislá na systému biologické zpětné vazby, vznáš se mimo hematoencefalickou bariéru a je obzvláště citlivá na neurotoxiny, mikrotoky a těžké kovy. Proto by-

chom měli hypofýzu pravidelně detoxikovat. Pomocí přípravku **Joalis Cranium®** pro očistu samotné hypofýzy, stejně jako pomocí přípravků **PEESDren®**, **EviDren**, **Mikrotox**, **Antimetall®**, ale také **MindDren®** a **Antichemik**. Ve vinařských oblastech se často vyskytují fungicidy. Je také závislý na stimulaci prostřednictvím hypotalamu (**Hypotal®**) a fungování neurotransmiterů a mediátorů (**Mediator**). Detoxikace optimalizuje nejen produkci růstového hormonu, ale také řízení všech ostatních endokrinních žláz, jako je štítná žláza, gonády, naše melanocyty prostřednictvím mezilalůčku, a tím i udržování barvy našich vlasů, antidiuretický hormon prostřednictvím neurohypofýzy (umožňuje nám dobře spát, aniž bychom museli neustále chodit na záchod), náš vegetativní nervový systém, a tím i všechny metabolické procesy a všechny mimovolní pochody v těle.

Vsadte na přirozený proces stárnutí

S přibývajícím věkem se produkce hormonů obvykle postupně snižuje. Tento pokles je spojen s přirozeným procesem stárnutí. Pokles hladiny růstového hormonu v těle může vést k poklesu svalové hmoty, nárůstu tělesného tuku, snížení metabolismu kostí, snížení fyzické výkonnosti a dalším změnám souvisejícím s věkem. Je tento pokles důsledkem procesu stárnutí, nebo přispívá k procesu stárnutí? Proti oběma procesům naštěstí existují vysoce účinná opatření. Po-

kud budeme všichni správně dodržovat výše uvedená doporučení, můžeme očekávat podobné příznivé výsledky, jaké byly pozorovány při suplementaci nízkými dávkami STH.

Snižují se tedy aterosklerotické zánětlivé reakce (např. interleukin-6), stejně jako LDL cholesterol; naopak se zvyšuje HDL cholesterol. Zlepšuje se hustota kostí, regenerace, pružnost cév a mikrocirkulace v kůži, což má pozitivní vliv i na vypadávání vlasů. Vitalita se udržuje déle ve stáří (pokud je substituce zahájena včas nebo při současné sportovní aktivitě), zlepšuje se kvalita spánku, hladina cukru v krvi (zejména u mladších testovaných osob), tvorba nových kostí (alespoň na začátku léčby), stejně jako inzulin a metabolismus cukrů (i když v prvních týdnech léčby se může zvýšit inzulinová rezistence). Existují také zatím nepotvrzené důkazy o zlepšení stávající celulitidy, vrásek, zhoršení zraku souvisejícího s věkem, paměti, bolesti zad, sexuální výkonnosti, a dokonce i velikosti penisu. Substituce však skrývá i rizika nežádoucích účinků, zejména v případě předávkování, kterých jsme u hormonů, které jsou tělu vlastní, ušetření.

Při substituci byly pozorovány následující nežádoucí účinky:

- Infekce dýchacích cest, alergické reakce (vzácné).
- Bolesti hlavy, bolesti kloubů, syndrom karpálního tunelu.
- Otoky nohou a rukou.
- Snížená glukózová tolerance, hypoglykémie.
- Průjem.
- Zvýšení krevního tlaku.
- Zvýšené riziko rakoviny (při nefyziologicky zvýšených hladinách IGF1).

Opět vidíme, že zdánlivě jednodušší cesta není tou nejlepší a že osobní zodpovědnost a konfrontace se s „lenochem“ uvnitř nás se vyplatí.

„Růst znamená přijímat změny a čelit životním výzvám, abychom z nich vyšli silnější a moudřejší.“

Neznámý autor

„Stárnutí je proces, který nás učí, že skutečná krása vychází zevnitř.“

Eleanor Rooseveltová

Georg Wöginger





Předměty zhotovené ze slitin niklu a jiných kovů se archeologům podařilo nalézt například v Číně. Doba vzniku těchto předmětů se datuje do období cca 1700 až 1400 př. n. l. Používání niklu ve slitinách bylo však s největší pravděpodobností nevědomé a náhodné, starověcí metalurgové jej označovali za „bílou měď“ a nikl za měď zřejmě zaměňovali.

Nikl je velmi tvrdý a těžký kov, má vysokou vodivost a jako jeden z mála kovů má při pokojových teplotách feromagnetické vlastnosti. Používá se na výrobu permanentních magnetů. Možná i vám takový magnet právě drží papírový nákupní seznam na lednici...

Čistý nikl má tendenci rychle reagovat na vzduchu. Předměty s povrchovou vrstvou z niklu nebo s galvanicky poniklovaným povrchem rychle vytvoří zoxidovanou vrstvičku, čímž se ochrání před další, hloubkovou oxidací.

Nikl a železo jsou hlavními koncovými produkty nukleosyntézy hvězd – supernov. Oba prvky se běžně nacházejí v meteoritech. Předpokládá se, že i žhavé zemské jádro je složeno převážně z niklu a železa.

Zemská kůra obsahuje cca 100 ppm niklu (*particles per milion* = cca 100 částic niklu na milion jiných). V případě zemské kůry se jedná o běžný, hojně zastoupený prvek.

Využití niklu

V průmyslu najdeme nikl v nepřeberném množství slitin. Přes 65 % světové produkce niklu míří do výroby nerezové oceli. Kovové i plastové předměty bývají ošetřeny galva-

Nikl a jeho toxicita

Jako základní chemický prvek byl nikl poprvé označen až v roce 1751. Objevil ho švédský mineralog, chemik a důlní odborník Axel Fredrik Cronstedt. Nikl byl jako prvek tedy popsán o více než století dříve, než Dmitrij Ivanovič Mendělejev publikoval svou periodickou tabulku prvků.

niklým pokovováním, které je chrání proti korozi, případně zvyšuje odolnost. V běžném životě se s touto povrchovou vrstvičkou niklu můžete setkat například na domovních klíčích nebo na kovových částech dílenského nářadí (např. šroubováku). Niklují se také některé chirurgické nástroje.

Nikl se dále využívá při výrobě nabíjecích baterií a permanentních magnetů. Kvůli svým katalytickým schopnostem se využívá v řadě průmyslově využívaných chemických reakcí, např. při výrobě ztužených pokrmových tuků. Určité množství niklu najdeme také ve strunách elektrických kytar.

Příležitostně se nikl používá jako náhrada stříbra nebo zlata u šperků a dekorativních předmětů. Jeden druh zlata, tzv. bílé zlato, které se ve šperkařství používá, je slitinou zlata, mědi, zinku a niklu. Nikl bývá také součástí slitin, z nichž se vyrábí mince. V České republice jej nalezneme v mincích s hodnotami 1, 2 a 5 Kč, v Evropské unii slitinu s niklem obsahují jedno- a dvoueurové mince a ta-

ké centy v hodnotách 5, 10, 25 a 50. Obsah niklu v mincích je na půdě Evropské Unie aktuálním, intenzivně diskutovaným tématem. Důvodem jsou alergické účinky niklu, které se mohou objevit při kontaktu s pokožkou.

Nikl je esenciálním prvkem pro některé rostliny a mikroorganismy

Po roce 1970 se zjistilo, že nikl je pro některé mikroorganismy a rostliny nezbytným, esenciálním prvkem. Navazuje se do aktivních míst enzymů, které následně zajišťují spuštění určitého druhu chemické reakce. Ta by za normálních okolností nemohla samovolně proběhnout nebo by probíhala jen velmi pomalu.

Důležitou úlohu nikl zastává v některých eubakteriích, archebakteriích či houbách. Atomy niklu jsou v enzymatickém jádru přítomné v tzv. ureázách, které štěpí močovinu na jednodušší molekuly.

Nikl je pro člověka toxickým kovem

O tom, že by nikl v člověku zastával nějakou biologickou funkci, zatím neexistuje přesvědčivý důkaz. Naopak je prokázáno, že od určitého množství je nikl pro člověka značně toxický. Zdraví lidí však může ovlivňovat i pozitivně, a to díky přítomnosti symbiotických mikroorganismů ve střevním traktu, které jsou na niklu jako na stopovém prvku závislé. Některé z těchto mikroorganismů mohou působit jako prebiotika.

Potravou člověk přijme přibližně 100 mikrogramů niklu denně. Trávicím traktem se ho vstřebá méně než 10 %. Sloučeniny niklu se vylučují především ledvinami.

Relativně vysoké množství niklu se do organismu může dostat vařením v nerezových hrncích. Rizikové jsou v tomto směru zejména jídla s nižším pH, tedy tepelně upravované

jí však výjimky, při kterých ke kumulaci niklu dochází, a to zejména v dýchacím systému (plicních sklípcích), ale s největší pravděpodobností také v jiných orgánech – játra, kosti.

S niklem přicházíme do kontaktu víceméně každý den, a to nejčastěji prostřednictvím kůže. Niklu se v běžném životě prakticky nelze vyhnout.

Nikl najdeme:

- v běžně používaných mincích,
- jako příměs ve špercích, bižuterii a piercingu,
- v kovových součástech oděvů – patenty, cvočky, kovové zipy,
- jako součást složení některých šamponů,
- v některých čisticích prostředcích.

Fyzický kontakt s předměty obsahujícími nikl může způsobit kožní podráždění a zá-

gickou kožní reakci až u 10 % lidí v celosvětovém měřítku.

S ohledem na detoxikační postupy se nabízí otázka, zda lidé, kteří senzitivně reagují na nikl, nemají zároveň i vyšší koncentrace niklu a jeho sloučenin v organismu. V souladu s touto hypotézou se ukázalo, že podání přípravku **Antimetal® Ni** může kožní citlivost na nikl prokazatelně zmírnit nebo zcela odstranit. Týká se to hlavně mírnějších forem bez zánětlivé tendence.

Po kúře přípravkem **Antimetal® Ni** ustoupila charakteristická kovová zabarvení pokožky, která byla způsobena šperky obsahujícími nikl. Kovová špinění se zřetelně ukazovala zejména na uších, okolo dírk pro zavěšení náušnice, ale špinit mohou i prsteny či piercingy na různých částech těla.

Je zajímavé, že mnozí klienti, kteří přípravek **Antimetal® Ni** užívali preventivně, uvádějí, že v průběhu detoxikace se jim na nějaký čas na kůži objevila kovově tmavá zbarvení, a to přesně v místech, kde dlouhodobě docházelo ke kontaktu s předměty s niklem. Tyto zkušenosti můžeme s jistotou posuzovat jako detoxikační projevy, které ob-

Je prokázáno, že od určitého množství je nikl pro člověka značně toxický.

kyselé potraviny. Konzumací jedné porce rajčatové polévky nebo šťávy (pH cca 4,7) se do těla může dostat okolo 90 mikrogramů niklu.

Celkové množství niklu, které vstupuje do organismu, se skládá z celé řady drobných příspěvků. Většinu z nich se nelze zcela vyhnout změnou chování ani stravovacích návyků.

Jedná se zejména o tyto zdroje:

- potraviny rostlinného původu, nikl je pro některé rostliny esenciální,
- tepelná úprava kyselých potravin v běžně používaném nerezovém nádobí,
- pitná voda obsahuje ve vodě rozpustné sloučeniny niklu, v některých zdrojích vody může být obsah niklu zvýšený,
- znečištění vzduchu v blízkosti metalurgických závodů,
- znečištění ovzduší spalováním uhlí a výfukovými zplodinami,
- nikl je také jedna z mnoha zplodin v tabákovém dýmu, je nebezpečím pro aktivního i pasivního kuřáka.

Běžně přijímaná denní dávka niklu není pro zdravého člověka nijak nebezpečná. Průměrné akumulované množství niklu v organismu 70 kg člověka je 15 miligramů. Nikl není pro většinu lidí kumulativním toxinem, to znamená, že většina ho vyloučí gastrointestinálním traktem nebo ledvinami. Existu-



nět – *dermatitis*. Lidé, kteří mají vysokou kožní senzitivitu na nikl, mohou mít alergické projevy i na některé potraviny, jež obsahují vyšší dávky niklu.

Celosvětově se nikl považuje za jeden z nejčastějších alergenů, a to především kvůli jeho přítomnosti ve špercích, bižuterii, piercingu a kovových součástech oděvů, které přicházejí do bezprostředního kontaktu s kůží. V některých případech se místo kontaktu může zabarvit černým odstínem, šperky a kovové součásti oděvů tedy „špiní“ kůži. Uvádí se, že nikl je schopen způsobit zřetelnou aler-

vykle indikují, že zamýšlená detoxikační úloha probíhá podle plánu a „návodu“ uloženém v detoxikačním přípravku.

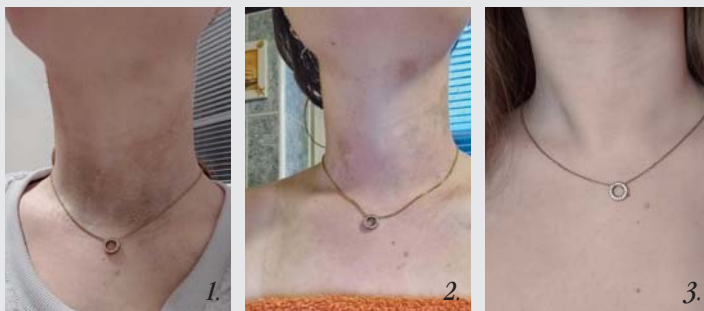
Pomocí přípravku **Antimetal® Ni** si někteří z vás tedy mohou snadno vyzkoušet, zda jsou vaše šperky pravé, obsahují pouze zlato nebo stříbro a ne slitiny z niklu. U pravých šperků by v průběhu užívání přípravku nemělo v místech kontaktu dojít ke špinění kůže. Je třeba připustit, že detoxikační projev kožního zabarvení nemusí nastat u všech lidí, přestože každý z nás v sobě určité množství niklu nese.

Z poradny: Alergie na nikl

Jak nepříjemné mohou být alergické reakce na nikl, zjistila naše dvacetiletá klientka Tereza. Dlouhou dobu ji sužovaly nepříjemné tmavé fleky na krku, které byly velmi neestetické. Tereza často čelila dotazům, proč má špinavý krk, protože tak alergická reakce skutečně vypadala. Tereza oběhla řadu dermatologů, mastičky, které si odnesla, však nepomáhaly, skvrny se zhoršovaly a slévaly se do jednoho nevzhledného celku.

Tereze byl zkušebně podán přípravek **Antimetal® Ni**. Z dalších rozhovorů s ní jsme se postupně dozvěděli, že občasné fleky tohoto typu mívá od dětství, ale s novým náhrdelníkem od přítele (s certifikací, že je bez obsahu niklu) se problém výrazně zhoršil. Po podání tohoto speciálního přípravku se již po pár týdnech začaly skvrny zmenšovat, ustupovat a jednoho večera je po koupeli Tereza dle svých slov „utřela do ručníku“. Stačilo jedno balení **Antimetal® Ni** – a Tereza měla krk zcela beze stop, a to přesto, že šperk, který jí alergickou reakci způsobil, stále nosila.

Po nějaké době (cca půl roku) se Tereza opět ozvala s tím, že skvrny se v menším vracejí, měla strach, aby se jí alergie nezhoršila.



1. Stav v rozjeté fázi před detoxikací.

2. Stav v průběhu detoxikace.

3. Stav po detoxikaci jedním balením přípravku **Antimetal® Ni**.

Opět dostala speciálku na nikl a problémy zmizely. Je tedy vidět, že pokud je zdroj způsobující alergické reakce nablízku, je určité vhodné si jednou za rok přípravek opětovně vybrat a zabránit tak rozjetí větší reakce.

Nyní Tereza šperk odložila a krk má bez jediné tmavé stopy. Přikládáme fotografie, na kterých je průběh detoxikačního procesu výborně vidět.

Plíce jsou citlivé na toxické působení niklu

Orgánem citlivým na vstřebávání niklu a jeho sloučenin jsou dýchací cesty, zejména plíce. Pokud jsme vystaveni vyšším dávkám sloučenin niklu nacházejících se ve vzduchu (mohou být navázané například na kapénky vody), může dojít k rozvoji chronických zánětů dýchacího ústrojí. Ty mohou následně přerůst do chronické bronchitidy, plicní fibrózy nebo se rozvine astma. Nikl a jeho sloučeniny však nejsou jedinými toxiny podílejícími se na vzniku zmíněných zdravotních obtíží. Většinou dochází k synergickému působení celé řady nebezpečných toxinů. Přípravek **Antimetal® Ni** se může stát důležitou součástí detoxikační strategie, která svým dílem přispěje k postupnému a systematickému odstranění jednotlivých toxinů spojuvaných s těmito zdravotními neduhy.

Od roku 1991 je nikl považován nejen za toxický, ale zároveň za karcinogenní kov, jež byl agenturou IARC* zařazen do 1. skupiny. Jeho karcinogenita spočívá zejména v mutagen-

ních účincích na určité struktury DNA. V důsledku toxického působení niklu se mohou „umlčet“ některé geny, jejichž vyřazení je zásadní při kontrolovaném buněčném dělení, které se stane nekontrolovaným. Děje se tak například prostřednictvím acetylace a metylace konkrétních míst na DNA vyvolaných právě přítomností atomů niklu. Má též významné negativní epigenetické účinky.

Nikl a jeho sloučeniny mají též hypoxické účinky; stojí za nedostatkem kyslíku v organismu. Hypoxické podmínky hrají významnou roli v rozvoji zhoubných novotvarů, přispívají k jejich růstu a ke vzniku metastáz**. Na tomto místě je nutné vyzdvihnout značný přínos smysluplných a správně prováděných dechových technik i dalších relaxačních technik, a to nejen u nádorových onemocnění. Zjednodušeně řečeno – člověk by se měl na-

učit každou nepříjemnou situaci v životě zhluboka a dostatečně fyzicky rozdýchat.

U niklu a jeho sloučenin byly prokázány i teratogenní účinky, ovlivňující vyvíjející se lidský plod. Ve fázi nitroděložního vývoje plodu se mohou realizovat výše uvedené mutagenní účinky niklu, které mohou vést k jiným geneticky podmíněným vývojovým změnám.

Podle studií má kožní alergickou reakci na nikl v celosvětovém měřítku 10 % lidí.

Podle našeho názoru je **Antimetal® Ni** jeden z hlavních přípravků zaměřených na detoxikaci od toxických kovů. Zvláště u jedinců, jejichž tělo obsahuje vyšší množství niklu, než je běžné, může znamenat významný dílek ve skládance detoxikačních přípravků Joalis, jež ho přiblíží k účinné očistě těla i duše.

Ing. Vladimír Jelínek



* IARC (International Agency for Research on Cancer) je Mezinárodní agentura pro výzkum rakoviny, která funguje pod záštitou Světové zdravotnické organizace, WHO. Koordinuje celosvětový výzkum příčin vzniku rakoviny. Tým vědců sestavil a neustále upřesňuje seznam karcinogenních látek. Hlavní skupinou je skupina 1 – prokazatelné karcinogeny pro lidský organismus. Skupinu 2A tvoří pravděpodobné karcinogeny, skupinu 2B podezřelé karcinogeny. Detoxikační přípravky Joalis se zaměřují především na postupnou a účinnou eliminaci látek ze skupiny 1. Seznam ve skupině 1 obsahuje více než sto položek zahrnujících jednotlivé karcinogenní chemické látky, karcinogenní chemické směsi a karcinogenní mikroorganismy. IARC má sídlo ve francouzském Lyonu.

** V hypoxickém stavu organismu přispívají k dalšímu růstu nádorových buněk negativní biochemické procesy, například: indukce nádorových kmenových buněk, metabolické změny v organismu, inhibice apoptózy nádorových buněk a jiné.

Hormony

Jsou to látky produkované žlázami s vnitřní sekrecí – hypofýza, štítná žláza, příštítná tělíska, nadledvinky, šišinka (epifyza), nebo skupinami buněk v orgánech – sekreční buňky hypotalamu, slinivky břišní, žaludku, střeva, varlat, ledvin, srdce, vaječníků, placenty, tukové buňky... Jsou vylučovány do krve a následně se dostanou k cílovým buňkám.

Hormony jsou **signální molekuly, které mají kouzelný vliv na fungování celého těla**. Bez hormonů by spolu buňky špatně komunikovaly, nevěděly by, co mají dělat. Co především hormony regulují? Metabolismus, pohlavní zrání, to, jak reagujeme na stresový podnět, pohlavní vývoj, psychiku, a především naše biorytmy. Nejvyšší výkonnost a schopnost reprodukce máme v mládí, proto jsou jejich hodnoty v tomto období na vrcholu... S věkem jejich produkce klesá... zdánlivé projevy stárnutí... ☺

Kortizol

Hlavní úloha tohoto hormonu je zajistit dostatek energie na „boj nebo útek“. Jedná se o katabolický hormon (proto jsou úzkostní a vystresovaní lidé vyhublí), jeho cílové tkáně jsou játra, svaly, slinivka břišní a tuková tkáň.

Stres je nepříznivá okolnost, která narušuje integritu a stabilitu organismu... Stres vždy znamenal nutnost podat extrémní fyzický výkon ve stavu ohrožujícím život. A teď se zamysleme, kam se vše během posledních desetiletí podělo. Kolik toho vydržíme? Jak málo stačí mladým lidem, aby byla jejich integrita narušena? Zejména v dnešní době, plné stresu, je nezbytná kultivace odolnosti a zdatnosti.

Stres zvyšuje hladinu glukózy, množství mastných kyselin v krvi, zvyšuje krevní tlak a také bdělost, ostražitost, vnímání, schopnost učit se a věci si zapamatovat.

Krátkodobý stres uvolní v prvním okamžiku adrenalin a noradrenalin. Pokud je stresová zátěž dlouhodobá, kortizol má pak vyvažující účinek, aby vegetativní nervový systém nereagoval příliš silně. Pokud je ho k dispozici málo, máme nízkou toleranci na stres. V alternativní terapii se často používá termín „vyčerpané nadledvinky“.

Hormony v souvislostech

Hormony jsou nositelé informací, které roznášejí pomyslnou poštu po celém organismu, aby vše fungovalo tak, jak má, a organismus se držel ve svém ideálním středu. Cílem je harmonie neboli homeostáza.



Kortizol – vztah k cholesterolu

Kortizol je produkován buňkami kůry nadledvin. Jedná se o **steroidní hormon, pro jehož syntézu je důležitý cholesterol**.

Z cholesterolu vzniká pregnenolon a ten je pak enzymaticky měněn na kortizol, pohlavní hormony, aldosteron...

Kazuistika 1 – stres a cholesterol Ivana – 64 let

Aktivní dáma, chodí vypomáhat do manželovy firmy, hlídá vnoučata, štíhlá, hodně fy-

zicky pracuje na zahradě, přichází na doporučení kamarádky, ráda by zlepšila kvalitu spánku a má vyšší cholesterol – 6,5, lékařka podala léky.

1. kúra: Ačkoliv vypadá naprosto „v pohodě“, je uvnitř bolavá, nedávno jí zemřel otec, s nímž byli silně propojeni, ještě se nevypořádala s jeho odchodem. Obecně je rozrušená z více úmrtí kolem sebe, mezi vrstevníky, k nimž došlo v poslední době.

Relaxon[®], CorHerb, Deuron[®] – meridián osrdečníku, strachy a úzkosti, kombinace infekcí močových cest (dohoda, že priorita je spánek a úzkost a pak teprve v další kúře provedeme detox zaměřený na tukový metabolismus).

V mezích se dala schůzku s výživovou poradkyní, vysadila zcela nasycené tuky, ještě více zhubla... Ale pak to přišlo... Kamarádka volala, že Ivana se zhroutila, takže kromě léků na cholesterol přibyla ještě antidepresiva.

Doporučila jsem přestat se stresovat tuky v jídelníčku, naopak doplnit „dobré“ tuky –

a to jak omega 3 mastné kyseliny, tak kyselinu alfa lipoovou, lauricidin, používat ghí... dostala se totiž za tři měsíce od nasazení medikace na hodnotu cholesterolu 2,8...

2. kúra: StreHerb a Embase – pouze jsem poslala, bez testování. Po dohodě s lékařkou vysadila léky na cholesterol, přechází na přírodní terapii – zkontroluje za půl roku, psychika je v takové chvíli na prvním místě.

3. kúra: Velmi excitovaný a zatížený nervový systém, a to jak gliový systém, tak mozek a jako hlavní strůjce potíží borelie – **Mezeg[®], MiHerb, Spirobor[®] a Imun...** uvidí, jak se bude cítit, případně doplníme ještě jednou **Relaxon[®]**, ten jí dělal dobře, ještě má obavy vysadit antidepressiva.

Poprvé má zájem o knihy z oblasti osobního rozvoje, začíná zkoušet meditace, upřímně si váží každého dne... Tato „zkušenost“ jí otevřela oči pro hlubší poznávání sebe sama i reality kolem nás.

Kazuistika 2 – stres a cholesterol Jana – 40 let

Programátorka, aktuálně dobíhá její delší pobyt doma v roli hospodyně a matky, protože byli v cizině kvůli pracovnímu úvazku jejího muže, synovi je deset let, velmi se již chce sama zařadit zpět do pracovního procesu... frustrace z dlouhodobé pracovní stagnace – cholesterol 7,2.

1. kúra: Egreson, Streson[®], LiverDren[®], Achol[®] + úprava stravy ve smyslu navýšení vlákniny – tvrdá zelenina, komplexní sacharidy do jídelníčku.

2. kúra: CorDren[®], Veron, Metabex[®], Gripin[®] SCOR. V mezičase slabší covid, ale metabolismus se tím rozhodl + bylo třeba vstoupit do kardiovaskulárního systému.

3. kúra: ještě jednou zpět do jater – **Hepar, Herp[®], Supraren, Autoimun[®]** a začíná kombinovat rychlou chůzi a běh, kdykoliv jí to program dovolí... SMS zpráva: „*Díky, mám cholesterol 5,4!*“.

Tip – stres a výběr vhodných emočních přípravků

Cesta v EAM setu: *Anatomie systema → nervosum system → nervosum autonomicum → plexus aorticus abdominalis*

Kortizol a imunita

Normální hladina zajišťuje dobrou regulaci imunity, ale dlouhodobě zvýšené dávky imunitu potlačují. **Nízká hladina se může projevovat alergií, autoimunitou, reaktivací chronické infekce** – herpetické viry, borelie. Nenazírejme na podání kortizolu pouze jako na potlačování nemocí, při citlivém na-

sazení přiměřené dávky může pomoci kompenzovat fyziologický nedostatek. Nicméně **dlouhodobé užívání kortikoidů má následky na fungování celého těla.** Tady je třeba velmi citlivý přístup poradce k procesu detoxikace, protože se chodí po tenkém ledu.

Tip – stres a výběr vhodných dotazů EAM set

Biochemie → Hormone → Kortikoidy → Kortizol

OPN* → nadbytek / nedostatek

Biochemie → Hormone → Hormony Hypotalamu → Kortikoliberin CRH

OPN* → imunodeficience – imunitní slabost

OPN* → přemrštěná reakce imunitního systému

OPN* → porucha cytokinové sítě

OPN* → zvýšená hladina zánětlivých mediátorů

OPN* → alergie

OPN* → autoalergie

OPN* → autoimunita

* OPN = obecné příčiny nemocí

Kazuistika 3 – stres a imunita Eliška – 30 let

Vrátila se před dvěma lety z delšího pobytu v zahraničí, snaží se postavit na vlastní nohy, kombinuje práci v uměleckém oboru s brigádami, nechce se vzdát svých snů, situaci komplikuje fakt, že v zahraničí postoupila očkování na covid, po kterém se jí stále opakují virózy s vysokými teplotami.

1. kúra: VelienDren[®], Emoce[®], Imun, Deimun Aktiv[®] COR – prioritu dostala jednoduše imunitní sada.

Eliška vykazovala typické symptomy nedostatečné hladiny kortizolu:

- Špatně snáší stres, buď je úzkostná, nebo naopak velmi výbušná, často se cítí jako oběť.

- Ráno má nízký tlak, není jí dobře, pomáhá si dvěma kávami, naopak večer nemůže

usnout a potřebuje si dát skleničku piva nebo vína, aby se uklidnila a přitlumila.

- Ví, že má problém se sacharidy, ve stresu je vyhledává, cítí, že není v pořádku trávení.

- Je štíhlé postavy, nedaří se jí přibrat, ve stresu ji hodně bolí hlava, má noční můry.

- Je dlouhodobě vegetariánka a akcentem na rostlinnou stravu.

Mezi hlavní opatření, která jsem doporučila, než jsme se vydaly do hormonálního systému, patřila tato:

- **Úprava stravy,** suplementace – vitaminy B, vitamin D, doplnění ořechů, semen a tuků.
- **Světelná hygiena** – více pobytu venku, večerní klid od modrého světla, dieta od

informací a méně prokrastinace – resp. větší akčnost.... Nedává především období zimy, protože jí extrémně chybí sluneční svit a světlo.

2. kúra: Hypotal[®], Supraren, Streson[®], Regular... díky nastoleným změnám se cítila psychicky lépe, začala si víc vařit, podařilo se jí vrátit k pravidelnému cvičení jógy.

3. kúra: Bylo nutné se ještě jednou vrátit k imunitě a předejít případným autoimunitním změnám... odchylky již vykazovalo střevo – **Epigen, Autoimun[®], IK Mix, Embrion[®].**

Kazuistika 4 – autoimunita štítné žlázy Ivan – 55 let, manažer

Vedení firmy v regionu střední a východní Evropy, v minulosti jsme ladili kvůli trávení okruh játra, slezina, metabolismus. Dostavil se asi po pěti letech, protože aktuální zjištění od lékařů bylo: autoimunita štítné žlázy, problémy se žlučníkem, stres, nespavost.

1. kúra: Autoimun[®], Imun, ThyreoDren[®], Gripin[®] SCOR – autoimunita – proti štítné žláze jsou důsledkem kombinace – chronická infekce EBV v játrech, dlouhodobý stres a nedostatečnost kortizolu korigovat imunitní reakce + negativní vliv dvakrát prodělaného těžšího covidu (přípravkem Imun řeším revitalizaci ostatních klíčových vstupů pro imunitu).

2. kúra: návrat k EBV – **LiverDren[®]** střídat po týdnů s přípravkem **VelienDren[®]**, spe-

ciálky **InfoDren® EBV**, **InfoDren® Imun-Dren**, **Streson®** (zařadil si houby TČM – v minulosti mu také pomohly – Reishi a Coriolus).

3. kúra: ještě jedno doladění autoimunita – **Mediator!**, **Non-grata**, **Relaxon®** a **Imun**, teplé nápoje po jídlech, hořké byliny a čaje – to v práci zvládá + pokouší se o častější procházky venku, pořídili si pejska a vrací se k rekreačnímu běhu. Kontrola na endokrinologii – výrazné snížení auto-protilátek, kontrola za půl roku.

Steroidní hormony – estrogény

Hlavním estrogenem je estradiol, zásobníky jsou estriol a estron. Steroidní hormony se produkují ve vaječnících a v nadledvinách,

Hormony jsou signální molekuly, které mají kouzelný vliv na fungování celého těla.

prsech, tukové tkáni... aneb hláška známého gynekologa – „*kde je tuk, tam je estrogen*“, **degradace probíhá v játrech – role přípravku LiverDren® při stabilizaci hormonální rovnováhy!** Vývoj a růst rozmnožovacích orgánů, **sekundární pohlavní znaky, ženské tvary**, ovulace, nárůst sliznice.

Estrogény mají vliv na svaly a vazivo – zvyšují svalovou sílu, silnější **syntéza kolagenu**, **tvorba a mineralizace kostí**, stav ků-

že. Mají také **metabolický vliv** – snižují LDL a zvyšují HDL-cholesterol (ochrana srdce a cév), urychlují spalování tuků a zvyšují jejich ukládání. Zvyšují srážlivost krve, podporují zadržování vody a solí, vliv na štítnou žlázu, nadledviny.

Při dlouhodobém stresu je pregnenolon směřován přednostně k produkci kortizolu a není ho dostatek k zajištění správného množství pro pohlavní hormony. Chronický stres narušuje také libido a plodnost...

Estrogény – nadbytek/nedostatek

Nadbytek

- Stimulační efekt na vaginu, dělohu a prsní žlázy – riziko karcinomu.
- Nárůst hmotnosti – boky, stehna, hýždě (**hlavně v kombinaci s nedostatkem progesteronu**).

- Snížení činnosti štítné žlázy.
- Úzkost a nervozita.
- Napětí a bolest v prsou, zesílená sliznice, **silné krvácení**.
- Nadýmání, zácpy – snižuje motilitu střev, potíže se žlučníkem.

Nedostatek

- Příznaky menopauzy – návaly, pocení, vaginální suchost.

- Zimomřivost, nespavost, ztráta libida, nepravidelný cyklus.
- Vliv na serotonin – nálada, depresivita, únava, nesoustředěnost.
- Vypadávání vlasů, zhoršení pleti, osteoporóza.
- Zvyšování tělesné hmotnosti – obezita typu jablko.
- Opakované infekce močových cest, výtoky.

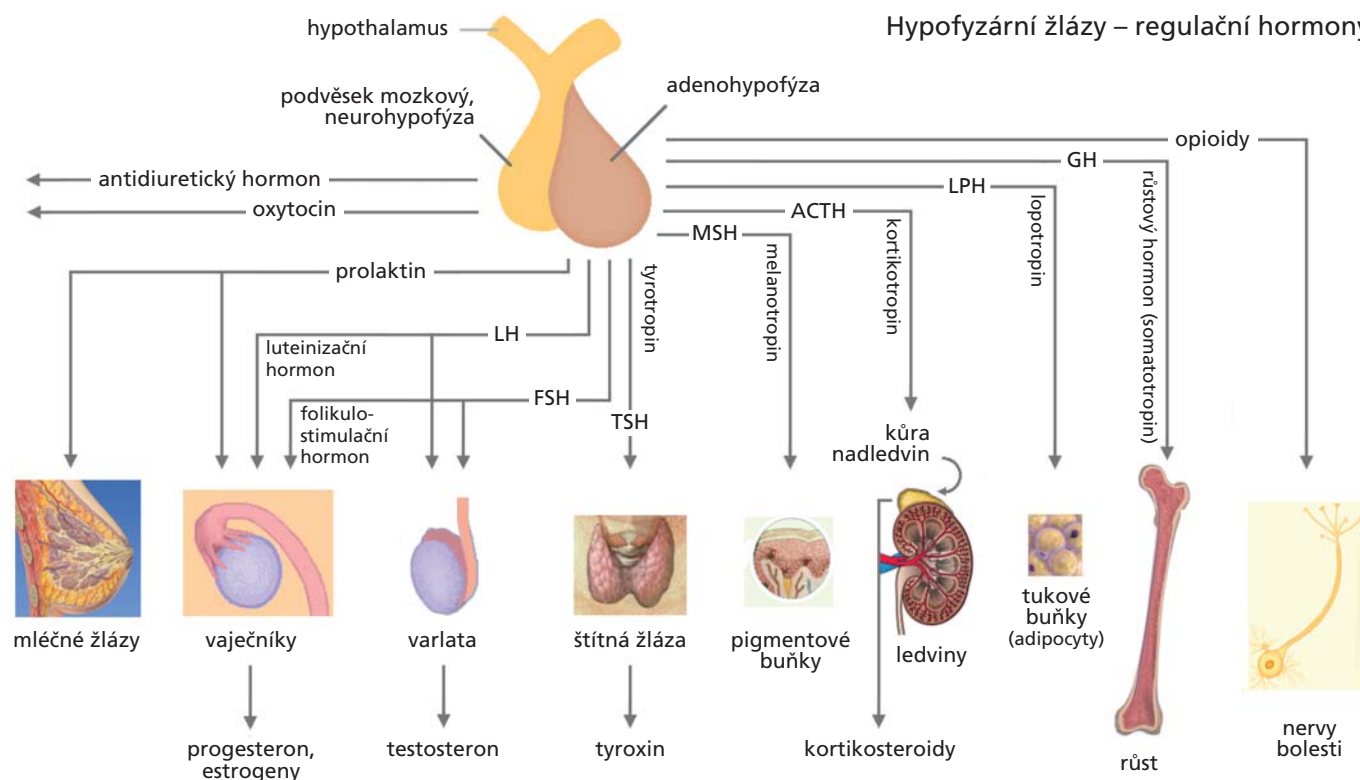
Progesteron (gestageny)

Tento hormon produkuje žluté tělísko (stěna folikulu po vyplenění vajíčka), placenta, nadledviny (muži varlata). Je důležitý pro přípravu a udržení těhotenství, ovlivňuje zrání a odlupování sliznice (menstruace), pokud nedojde k oplodnění, jeho pokles spouští krvácení. Tlumí růst sliznice dělohy a limituje ztrátu krve při menstruaci. Stimuluje růst a vývoj mléčné žlázy, inhibuje laktaci při těhotenství. Zvyšuje metabolismus, tlumí otoky, protože ovlivňuje receptory v prsou a děloze. Progesteron působí také na psychiku, nárůst jeho hladiny vede k úzkostem, nespavosti, neklidu, smutku a náladovosti... Má ochranný vliv na myelin, neurony, pomáhá při neurodegeneraci.

Progesteron – nadbytek/nedostatek

- Vliv na nádory prsu (hlavně v kombinaci s estrogenem).
- Náchylnost k diabetu, touha po sladkém.

Hypofyzární žlázy – regulační hormony





Byliny a doplňky stravy, vhodné k problematice hormonů

- **Fytoestrogeny** – přírodní, v těle se chovají a působí jako estrogeny
- **Isoflavonoidy** – sója, cizrna, chmel, jetel, jeřáb ptačí, kozinec blanitý
- **Kumestany** – jetel, sójové klíčky
- **Silbeny** – především resveratrol – červené víno, pistácie, arašídý
- **Lignany** – len, sezam, celozrnné obiloviny

Byliny – univerzální, podpůrné

- **Heřmánek** – uklidňuje, trávení, protizánětlivý
- **Kopřiva** – čistí krev, regeneruje sliznice
- **Lichořeřišnice** – antimikrobiální účinek

- **Meduňka** – protizánětlivý účinek, na úzkost, lepší spánek
- **Přeslička** – klimakterium, křemík, vlasy

Byliny – nejznámější na podporu estrogenů

- **kontryhel**
- **řebříček**
- **měsíček**

Byliny – zvýšení hladiny progesteronu

- **drnek obecný** – plod – reguluje silnou menstruaci, používá se při myomech
- **smládinec chlupatý** (Divoký Jam/*Wild Yam*) – oddenek – oba doplňovat od ovulace po menstruaci

Byliny na snížení hladiny testosteronu

- **máta peprná**
- **další vhodné** – brukvovitá zelenina: zelí, kapusta, květák, brokolice – nebo z nich připravené extrakty jako Indol-3-karbinol (I3C), macca, vitaminy skupiny B, zinek, hořčík, železo.

- Zvýšený apetit, zácpa.
- Vliv na chování – nedostatek agresivity, soutěživosti.
- Vliv na imunitu – pokles imunity, hlavně buněčné.
- Zvýšené riziko problémů s dásněmi, klouby.

Nedostatek

- Atrofie, zvrásnění kůže, snížení elasticity pokožky, návaly.
- PMS syndrom, zkrácený, nepravidelný nebo vynechávající cyklus, špinění.
- Riziko časných potratů, neplodnost.
- Zadržování vody v těle.
- Poškození myelinu.
- Akné.
- Plačtivost, změny nálad, nespavost, bolesti hlavy.
- Zpomalený metabolismus, přibírání, problémy se štítnou žlázou (hypofunkce).

Kazuistika 5 –
myom, silná menstruace

Katka – 38 let

Přichází na doporučení gynekoložky kvůli zjištěnému myomu v místě, kde se hůře ope-ruje, tj. doporučuje „bylinky“. Katka je máma dvou dětí, pracuje v účetní firmě, vdaná, s mužem mají dobrý vztah, žádné extra stre-sy neprožívá, ale občas ji překvapí silná men-struace.

- 1. kúra:** typický případ estrogenové dominance a nedostatku progesteronu, základní problém v játrech – emoční stres a virové infekce, ale i v gynekologických orgánech – **LiverDren[®], Streson[®], Har-mon, Regular** – neumí večer vypnout a nechat ten svět být, do půlnoci sedí u notebooku a snaží se stihnout věci, na které přes den nebyl čas... Tím si výrazně narušuje přirozenou tvorbu progesteronu.
- 2. kúra:** menstruace proběhla v pořádku, bez zadržování vody, bolestí – pokračuje-me detoxikací pohlavních orgánů – **Gyno-**

Dren[®], HPV, Fluorex, MiHerb – suple-mentace vitamínu D, diskuse o dalších by-linných přípravcích, odrazování od další-ho navyšování fytoestrogenů – viz dále.

- 3. kúra:** **Hypotal[®], speciálka InfoDren[®] Antikoncepce, Emoce[®], UrinoDren[®]...** kromě našich přípravků aplikovala ještě bylinu drnek obecný – plod... Na kontrole za šest měsíců dopadla výborně, myom se výrazně zmenšil... věří, že se už jen do-končí započatý proces a bude v pořádku.

Kazuistika 6 – klimakterium

Eva – 53 let

Počínající klimakterium, vynechávání men-struace, občasné návaly, únava, psychická rozladěnost, i přes pohybové programy uklá-dá více tuku v oblasti břicha, celkově se necí-tí ve své kůži, do hormonální substituční te-rapie jít nechce, občas má vyšší krevní tlak.

- 1. kúra:** Kromě propadu pohlavních hor-monů je i vyšší hladina kortizolu – roz-hodně je prostor pro zpomalení životního

tempa – **VelienDren[®], Regular, Rela-xon[®], Vegeton[®].**

- 2. kúra:** Návaly se výrazně zlepšily, dob-ře spí – regenerace – **UrinoDren[®], Hypo-tal[®], Emoce[®], Activ-Col[®]** – snaží se o re-žim bez kávy a dalších „horkých potravin“, více vědomé zaměření na stravování s ak-tem „sebelásky“ a vnímání, co mi prospí-vá a co škodí. Zde vidím dlouhodobě velmi funkční kombinaci – **Emoce[®] + Hypotal[®].**
- 3. kúra:** **Supraren, CorDren[®], Veron, Gri-pin[®] SCOR** – v kardiovaskulárním systé-mu bylo slabé místo, v endotelu cév zátěž po covidu...

Výhledově budeme ještě určitě pracovat jak s přípravkem **Regular**, tak **Vegeton[®]**, pří-padně **Hypotal[®]**. Subjektivně se cítí velmi dobře, zlepšila se pigmen-tace kůže, návaly nejsou, krevní tlak stabilizován, mnohem lépe spí.



Ing. Radka Krejčová



Frustrace, vyhýbavé chování a Nodegen®

Také jste se někdy v životě dostali do nějaké překerní situace, která vám vyloženě bránila v dosažení vašich cílů, rozbourala snad všechno, o čem jste dříve snili, nebo znemožnila naplnění vašich citových potřeb?

Vsadím se, že pokud se pravdivě zamyslíme nad svým životem a nebudeme si nic nalhávat, tak zjistíme, že každému z nás se něco takového přihodilo již mnohokrát. A to ve větším či menším rozsahu. Přiznávám se otevřeně a pravdivě, že mně se to stalo již vícekrát, takže jsem v disciplíně překonávání vnitřních i vnějších frustrací již značně trénovaný. ☺

Nevinně ve víně

Na začátku září jsme měli s partou mých milých kamarádů možnost na týden navštívit světoznámá vinařství ve Francii ve vinařské oblasti blízko Bordeaux. V místě jednoho z těchto vinařství jsme bydleli* a odtud jsme vyjžděli na návštěvy a ochutnávky červených vín do okolních vinařství zvučných jmen.

Avšak dnešní glosa nebude o víně, ale o nahlednutí do minipříběhu vlastníka jednoho vinařství, kde jsme byli ubytováni. Poslední večer před naším odletem jsme s ním a mým kamarádem popili víno a vzájemně jsme se trochu citově otevřeli. Byl to zajímavý moment. On nám svěřil, co ho trápí a co v sobě nosí za křivdy...

Majitel vinařství, budu mu říkat John, ale není to jeho pravé jméno, není Francouz.* Ve své duši je rebel. Podařilo se mu v životě něco unikátního a ve VIP vinařské oblasti něco pro cizince nepředstavitelného. Tedy vklínit se mezi francouzské vinaře, koupit zde (jinak nepředstavitelně drahé) pozemky s vinicemi a zachránit tak jedno zchátralé vinařství po

původních francouzských majitelích. Johnovi je skoro 70 let.

Své vinařství budoval zhruba patnáct let. Jeho smůla však spočívala v tom, že jeho žena se beznadějně zamilovala do jiného muže (protože John hodně pracoval), požádala o rozvod a chtěla po něm samozřejmě polovinu společného majetku, kterým byly v první řadě nemovitosti spojené s vinařstvím – vinice a vinařství samotné. Požadovala po něm 16 milionů EUR (400 milionů českých korun). Právo je právo, a tak Johnovi nezbylo nic jiného než s velkou hořkostí prodat většinový podíl (80 %) svého vinařství, které s vášní a úsilím mnoho a mnoho let budoval. To aby mohl vyplatit svoji bývalou ženu a pokračovat dál v podnikání. Svě bývalé ženě nemůže přijít na jméno. Přišel o to, co jako svůj sen dlouhodobě budoval. Tuto křivdu dost odnesl také zdravotně, nebudu konkrétní. A jak to obvykle bývá, tak jeho bývalá žena, její právníci a nový partner bez nějakého pocitu studu a sebereflexe vyžadovali to, co mohli vzhledem k evropskému právnímu řádu poměrně snadno vysoudit.

** Jména a podrobnosti o vinařství vynechávám kvůli příliš osobním detailům příběhu.*

John, ač na duši značně pošramocný, se však nevzdal. Jeho další vizí a snem je vybudovat ještě jedno menší vinařství v Bordeaux stylu, a to v Kalifornii v USA. I ve věku 70 let. Možná by se do toho projektu nepustil, kdyby se mu nestalo to, co se mu stalo...

Obdivuji lidi, kteří své frustrace dokážou postupně překonat, a až prvotní emoce alespoň trochu přebolí a zmírní se, pustí se do další kreativní činnosti. Jsou pak ale podle mého názoru natrvalo zcela „vyléčení“ ze své důvěřivosti, už prostě vědí, že se mnohým lidem nedá věřit. Dají si pak velký pozor na nové majetkové vztahy, aby se jim nestalo něco podobného jako kdysi...

Gabriela Soukalová

Aby byla dnešní glosa bulletinu genderově vyvážená, dovolím si zmínit druhý příběh, a to příběh české veleúspěšné biatlonistky, krásné, schopné a charismatické ženy – Gabriely Soukalové. Zde mohu být velmi osobní, protože její problematické manželství s badmintonistou a olympionikem Petrem Koukalem bylo velice detailně probírané ve filmu z roku 2023 – *Gabriela Soukalová: Pravda se pořád vyplatí*. Doporučuji ke zhlédnutí, jak veliké křivdy musela Gabriela ve svém životě po



ukončení závodní kariéry snášet. O detailech tedy nebudu hovořit, jen prozradím, že ji zcela zřejmě a beze špetky studu či pocitu viny (či jiné sebereflexe) využil její vypočítavý partner, Petr Koukal, jinak badmintonista a také účastník olympijských her.

Osobně mám kamarády mezi bývalými reprezentanty v běžeckém lyžování, tak mám na základě jejich vyprávění oprávněný důvod věřit tomu, že zfilmovaný příběh Gabriely Soukalové není nijak programově přikrášlený ani se příliš nepřiklání na její stra-

nu. Jedná se tedy o její skutečný a pravdivý příběh.

Frustrace mohou mít řadu příčin

Příčiny frustrací mohou být nejrůznější. Stejně tak různé mohou být způsoby jejich překonávání.

Frustrovaní můžeme být, když se objeví nenadálé a nečekané překážky, které zpočátku můžeme ovlivnit jen velmi těžko. To v nás vyvolá vztek...

Těmito překážkami mohou být například:

- ztráta zaměstnání,
- vyloučení (někdy až vyštvání) ze zájmové skupiny lidí nebo podnikatelského seskupení,
- vztahové problémy třeba na úrovni nevěr, které obvykle vyústí v podobné situace, jako prožívá John nebo prožívala Gabriela, a to zvláště tehdy, pokud je součástí manželství nezanedbatelný majetek, který však vznikl nepochybně především díky umu a pracovitosti jednoho z partnerů,
- nečekané finanční problémy, které člověk nemohl očekávat (například mnohé podnikatelské krachy či ztráta zaměstnání v době covidu),
- zdravotní problémy a omezení, které již neumožňují žít život takový, na jaký jsme byli dosud zvyklí,
- mnohé další můžete doplnit sami na základě své životní zkušenosti...

Frustrovaní můžeme být také z toho důvodu, že čelíme vnitřním překážkám. Těmi mohou být například:

- přecenění vlastních sil a schopností,
- nedostatek jasné vize, kterou chceme v životě naplnit; mnozí lidé v tom případě uvě-



Výsadba růží na začátku řádků na vinici má ve Francii dlouhou tradici. Růže dodávají vinici na kráse, ovšem jejich význam je také praktický. Růže jsou totiž velmi choulostivé, co se týče chorob – mikroorganismů a toxinů, které mohou napadnout také vinnou révu. Pokud tedy začne být s růží na začátku řádku něco v nepořádku, je vinař včas upozorněn a může udělat nezbytná opatření na ochranu vinice.

ří určitým podle mého názoru nezdravým ideologiím či hnutím mnohdy s náboženským nebo patologickým esoterickým podtextem,

- vlastní nevládnuté emoce zejména v podobě strachů, nadměrných starostí a smutků; tím však výčet možných frustrujících emočních stavů nekončí,
- nedostatek času na realizaci plánovaných projektů – nezdravý „časový optimismus“,
- nedostatek zdravé asertivity,
- a další...

Frustrace obvykle zákonitě přinášejí naštvání a agrese – vnitřní pnutí z nově vzniklé a obvykle vůbec nečekané, a tedy neplánované situace. Nové situace tak často přijdou jako blesk z čistého nebe. A my je nemůžeme hned ovlivnit, můžeme je jen přijmout.

Záleží však na tom, jak vnitřní pnutí a vztek budeme zvládat. Agrese totiž může podnítit a nabudit naše tvořivé síly, nebo se naopak může převrátit do destruktivního řešení vzniklé situace.

Bořivé řešení situace může vyústit například v takovéto (podle mého názoru nezdravé) životní postoje:

- „Ať už se zhroutí ten prohnilý a zkažený svět a všechno začne vznikat od začátku.“ Tedy jako tomu bylo v historii po velkých převratech, revolucích, obsazení jednoho státu druhým, znárodněním, privatizací a mnoha dalšími událostmi...
- Různými „prokletími“ a přáním zlého lidem, kteří člověku ublížili. Tedy snažit se „zničit“ či vytlačit ty, co nám ublížili. Toto se mi však soudí velmi obtížné, protože někdy může být takové chování podle mého názoru dokonce správné, třeba v podobě spravedlivé války, při které jeden stát napadne druhý. Jindy však takové pomstychtivé chování může být a je velmi patologické. Za všechny uvedu třeba stále živý příklad střelce na filozofické fakultě UK v Praze v prosinci roku 2023. Ale najdeme také celou řadu jiných případů, které nejsou zdaleka tak vyhraněné, jako byl tento děsivý případ.
- Poškození náhradní oběti. Situace, kdy agrese není směřována k původci frustrace, ale k zástupnému člověku. Tedy obvykle k tomu člověku, na kterém se někdy až se škodolibostí prováděné činy agrese a nenávisti provádějí daleko snáze než na (z nejrůznějších důvodů) silnějším původci frustrace. Pocit vítězství „nad někým“ a patologické sebeuspokojení frustrovaného však přinášejí obvykle ten samý.
- Tím však výčet zdaleka nekončí...

Jak se osvobodit od svých frustrací?

Existují dva způsoby, jak se zbavit pocitů frustrace. Jeden způsob je horší a tedy nesprávný (i když se to těmto „nově zaháčkováným“ frustrovaným jedincům jen těžko vysvětluje), druhý způsob je o mnoho lepší a tedy správný.

Nesprávná řešení frustrace tedy mohou být následující:

- Člověk si najde podobné zájmové skupiny, které jsou stejně frustrované a „jedou“ si na vlně vlastních (a podivných) narativů. Přináší to však pak nutné sdílení nějakých společných „hodnot“ určitou sociální, esoterickou, politickou, zájmovou nebo náboženskou skupinou.
- Člověk spadne do nějaké závislosti. Tou může být alkoholismus, gamblerství či užívání drog, ale také mnohé další závislosti, kterými se obecně zabývá adiktologie. Nutnou podmínkou pro zbavení se závislosti je získání zdravého a skutečného sebevědomí (*Self* – nikoli Ego).

• Propadnutí do deprese nebo úzkosti.

- Náhlý bezmyšlenkový útěk z prostředí, které frustraci způsobuje, a zboření všech stávajících sociálních kontaktů a citových vazeb.
- Mnohé jiné další...

Správnými postoji při řešení frustrací může být následující:

- Relaxační techniky. Ty osobně považuji za úplný základ. Těmi může být cvičení taj-či či chi-gongu nebo jógy. Nebo se jimi mohou stát jiné relaxační techniky. To se lehce řekne a daleko hůře zrealizuje, může někdo namítnout, protože prostě hlava zabýváví cí se křivdou neustále „jede a jede“... Avšak



Červené víno, kterým jsou vinařské oblasti okolo Bordeaux světově proslulé, zraje v dubových sudech. Na nejkvalitnější vína se používají každý rok sudy zcela nové, aby víno získalo co nejvíce aromatu z čerstvého dubového dřeva. Staré se prodávají dál například pro zrání destilátů jako je koňak či whisky za zlomek jejich původní ceny. Za účelem rozmanitosti chutí nakupují nejvýznamnější vinařství různé dubové sudy až od deseti firem z celé Francie.



třeba takové dlouhé procházky svižnou chůzí, kdy se touláte po krajině a přicházíte na nové myšlenky, jsou nejen krásné, ale také relaxační.

- Uvědomění si svých emocí a nalezení vlastních metod a přístupů, jak s nimi smysluplně pracovat.
- **Nalezení skutečných pravdivých příčin a kořenů frustrací.** Jedině tehdy budete schopni hledat nové řešení nebo strategii, která dává smysl a skutečně po nějakém čase dokáže z frustrace osvobodit či alespoň částečně uvolnit.
- Mluvte o svých pocitech s lidmi, kteří jsou vám nápomocní, a přitom neznají druhou stranu, která se stala příčinou vaší frustrace. Mohou vám pomoci nastavit zrcadlo nebo vás navést na nějaké smysluplné řešení.

Neutrálním (někdy jen dočasným) řešením frustrace může být vyhýbavé chování. Vyhýbáte se situacím a lidem, kteří vám ublížili, nebo vám s nimi není dobře. Přitom oni to samé také klidně mohou tvrdit o vás a nemají pocit, že by vám ublížili. Třeba mohou mít dávno vštípené narativy, proč druhému člověku (nebo vám) to či ono „museli“ udělat (jinak to nešlo). Lepší, než očekávat dokazování objektivní pravdy, je se těmito vztahům a kontaktům vyhnout. Pro třetí osoby, které obě strany znají, může být nepříjemné pohybovat se mezi takto napjatými vztahy. Zúčastnění často vyslechnou obě strany, a přitom se od každé protichůdné strany očekává, že člověka stojícího někde uprostřed získá pro svoji „pravdu“.

Na vyhýbání se lidem, kteří člověku ublížili, strhávají pozornost hlavně na sebe, to znamená, že nedají druhému prostor k sebevyjádření či vám s nimi prostě není z nějakého důvodu dobře, nevidím nic špatného. Ne vždy je však možné se takovým kontaktům vyhnout.

Frustrace obvykle zákonitě přinášejí naštvání a agresi – vnitřní pnutí z nově vzniklé a zcela nečekané situace.

Vždy je lepší vyhledávat nové sociální kontakty – nové lidi, se kterými je vám jenom dobře a cítíte vzájemný respekt. A navíc jste posílení předchozí zkušeností, která přinesla zklamání a nádech prohry.

Správným postojem může být také rozhodnout se obecně pro detoxikaci Joalis a zejména pro unikátní program za použití přípravku **Joalis Nodegen®** a jeho podkapitol. Optimálně vedená detoxikace může člověka zásadní měrou proměnit a vnitřně uzdravit.

Příčiny frustrací totiž mohou pramenit a také často pramení v dětství. A v pozdějším věku se stává, že někteří lidé s talentem odezírat emoce a s drzostí narušitele osobního prostoru se prostě dokážou mistrovsky naladit, navést se a využít emocionální slabiny oběti. Ta ale obvykle pochází původně z daleko dřívější doby nebo může dokonce pocházet ještě z dávné historie, jako součást rodové karmy.

Řešením je tedy zacelit si své emocionální šrámy už i z prenatalního období, průběhu porodu, prvních okamžiků příchodu na svět

a tak dále (viz průvodce *Joalis – Nodegen®. Rádce při zranění duše.*) Využívání celého programu **Nodegen®** zabere tak rok a půl, ale taková první oprava a zaslepení velkých šrámů na duši stojí rozhodně za to.

Je důležité si uvědomit, že prožívat určitou míru frustrace je v životě zcela normální. Pokud se však frustrace stane dlouhodobou a začne výrazně ovlivňovat váš každodenní život, nastal čas vyzkoušet některý z výše uvedených návodů. Nebo vyhledat odbornou pomoc, pokud máte pocit, že na situaci sami nestačíte a nechcete upadnout do nějakého podivného řešení vašeho problému.

Ale abych se vrátil ještě k vinaři Johnovi z úvodu glosy:

John nám na závěrečném večírku mimo jiné také svědčil, že ho celý život trápí jeho špatný vztah s otcem. Tedy spíše neměl s otcem vztah žádný, a přitom po něm tak toužil...

John, jak se ukázalo, je také výborný rocker, zpěvák, kytarista, skladatel a textař. Svou hořkost ze vztahu s otcem tak podle svých slov vložil do písně, kterou sám složil a otextoval.

Asi v jednu hodinu ráno odešel John do sousedního pokoje a pustil nahlas rockovou baladu. Začal k ní výborně zpívat, já jsem se postavil a začal jsem s ním jakoby hrát na

kontrabas a hlasem basovat. Byla to trochu show, měli jsme hodně vypito..., ale z nějakého důvodu mi při té skladbě běhal mráz po zádech. Melodie byla chytlavá, ale zcela originální. Vlastně jsem pochopil, že je to **TA** balada, kterou složil pro svůj pocit nenaplněného vztahu s otcem. Takový jeho osobní **Nodegen®**, který si napsal sám pro sebe. V textu i hudbě písně ukrytá hořkost, žal, vzdor, vztek, odsouzení, ale i láska a naděje. Skladbu si se mnou zazpíval, protože ho to právě napadlo a chtěl to...

Přeji Ti, John, ať máš dostatek zdraví a síly na to, abys ještě jako schopný člověk a silná osobnost dokázal uskutečnit a bez překážek naplnit svůj další sen. Ať máš v životě ještě dostatek času na to, aby se ti povedlo vybudovat další nové vinařství ala francouzská vinařská oblast Bordeaux na jiném místě na světě – v americké Kalifornii.

Ing. Vladimír Jelínek





Ty jsi ale neposlušná!

Kolikrát jste za svůj život slyšeli, že musíte být hodní, chovat se slušně a nedělat ostudu? Já docela často.

A to jsem svou optikou rozhodně nebyla zlobivá, jen prostě trochu divoká. Kde se vůbec bere touha rodičů napresovat svá dítka do boxů (ideálně identických), když je každý z nich jiná osobnost? A opravdu je cílem mít poslušné děti, které poslouchají jen kvůli strachu? Nebo je vhodnější ukázat jim určité hranice tak, aby pochopily, proč jsou pro ně správné a vhodné?

Velmi často se také zaměňuje temperament za neposlušnost. Malí intelektuálové sedící celé dny spořádaně u svého stolku s mikroskopem pochopitelně působí jako hodnější děti než malí raubíři vykukující z korun stromů. Rozhodně to však neznamená, že temperamentní děti více zlobí – zejména v pubertě se většinou ukáže...

Krátké vodítko?

Zcela souhlasím a souzním s faktem, že děti potřebují mít své hranice. Je to praktické nejen pro nás rodiče, ale zejména pro ně samotné. Na absolutní svobodu nejen že nejsou připravené, ale také pro ně zkrátka není vhodná. Tento prostor je nezbytný pro učení dítěte, pro vedení k samostatnosti a také učení spolupráci. Na druhou stranu – proč si někdo myslí, že ono pověstné „krátké vodítko“ z dětí vybuduje poslušné a schopné, samostatné bytosti? Z takto „hodných“ dítek jsou pak mnohdy největší grázláci, jakmile se jednou vodítko trochu uvolní. Ostatně – zkuste vodit na krátkém vodítku psa a pak se podívejte, co se stane, když ho jednou pustíte... S dětmi to funguje obdobně.

Absolutní volnost

Druhým extrémem jsou děti, které mají absolutní volnost. Řekla bych, že právě díky

této skupině dětí vznikají podniky určené výhradně dospělým, restaurace, kam mají děti zakázán vstup a hotely, kde je podmínkou věk od 16 let... Absolutní nevychova se může zdát free a plně respektuje jakákoliv přání dítěte, ale skutečně nevede ani ke štěstí dětí, natož pak dospělých. Děti své hranice potřebují, dávají jim pocit bezpečí. Plná volnost je může naopak frustrovat a fakt, že vždy vše jede podle jejich osnov a přání jakbysmet... Když máte vše zcela bez zásluh, tak si toho prostě nevážíte tolik, jako když pro dosažení cílů musíte přiložit ruku k dílu. Osobně jsem zažila v restauraci asi čtyřletou holčičku, která ležela po stole a ujídala jiným hostům z talířů. Maminka se jen smála a říkala, že to ona takhle dělá...

Empatie na prvním místě

Něco jako dokonalý rodič asi neexistuje. Co považuji za velmi důležité je empatie. Respektovat dítě, umět se podívat na svět i problém jeho očima a být mu citlivým průvodcem na jeho cestě poznávání a dospívání. To, co se nám může zdát jako banalita v podobě rozbitého autíčka či nepovedeného obrázku, může být pro dítě velkým problémem. Pokud v takové situaci místo pochopení zvyšujeme hlas, je to pro dítě nanejvýš frustrující... Naopak takové oječmutí a návrh společné nápravy situace je správným vodítkem k řešení i větších problémů později v životě.

Náš tip:

Přípravek **Joalis Relaxon®**, obsahující meduňku lékařskou, která přispívá k pozitivní náladě, relaxaci a spánku. Použijte ve vypjatých situacích vy i vaše děti. Případně lze využít **Psychoharmoni** – set čtyř přírodních sirupů pro děti i dospělé s bylinkami, vhodný pro detoxikaci nervového systému a emočních center mozku.



Příklad je nejvíc

Vždy mě fascinovali takoví ti rodiče kazatelé „teoretici“, kteří si mysleli, že mnoha slovy, ale málo činy něco spasí a světu dají skvělého, vycepovaného jedince, který bude vše vědět nejlépe... Ono vybízet malé dítě ke konzumaci zeleniny, když sami držíte v ruce párek, opravdu moc nefunguje. Nejvíce se děti učí okoukáváním – dokud jsou malé, jsou to trochu odlišky rodičů a jejich životního stylu. Pokud chcete, aby jim něco bylo opravdu blízké a přirozené, prostě to dělejte taky. Chcete mít dítě, které má rádo přírodu? Buďte v ní co nejvíce. Chcete, aby dítě zdravě jedlo? Jezte tak sami. A tak bychom mohli pokračovat. Komunikace je velmi důležitá, ale slova zkrátka nestačí – jděte sami příkladem, děti se od nás učí převážně nápodobou, ne záplavou pokynů a mouder.

Bít či nebít?

Tato upravená Hamletovská otázka se skloňuje čím dál častěji. Osobně si myslím, že „vyhrávat“ nad dítětem jen z pozice moci a síly není nejšťastnější. Chceme, aby se nás děti bály? Aby poslouchaly jen proto, že nechťejí zažít bolestivý trest? Nebo je chceme vést tak, aby chápaly, proč určité věci není dobré dělat, aby si (samozřejmě podle svého věku) uvědomovaly následky svých činů? V tomto mám jasno, ale samozřejmě mám také na

kontě pár excesů, na které nejsem pyšná. Dokonalý rodič zkrátka neexistuje.

Vždyť bude rozmazlený

Také jste tuto větu mnohokrát slyšeli v souvislosti s vašimi dětmi? Ať už šlo o delší dobu kojení, uspávání se čtením pohádek, nošení dětí nebo dokonce pravidelný mazlíčkový rituál. Každé dítě má jiné potřeby; zatímco některé je kontaktní a bez doteků trpí, jiné zase tulin tolik nevyhledává. Postupujte podle svých

vlastních pocitů a potřeb vašeho dítěte. Nikdo ho nezná lépe než vy. A že s vámi občas spí v posteli? No a co? Jen ho do ní pozvěte, jednou budete na tyto povídací a tulivé chvíle s láskou vzpomínat.

Chybovat je lidské

Nikdo z rodičů nemá na výchovu patent, ale je pár věcí, kterých stojí za to se vyvarovat. Vzpomeňte si, co jste neměli rádi na výchově vašich rodičů a proč vám to vadilo.

Mezi časté chyby ve výchově bych zařadila následující záležitosti:

- **Absolutní volnost a absence jakýchkoliv mantinelů** – jak je již uvedeno výše, toto nesvědčí ani dětem, natožpak rodičům. Dítě je nový parťák do rodiny, nikoliv diktátor, kterému se má podřídít chod celé domácnosti...
- **Přehnaná přísnost, „buzerace“** – opak prvního bodu, kdy se dítěti neustále a intenzivně snažíme opakovat, co nesmí (a že toho někdy je!). Příliš „krátké vodítko“ a vycepované dítě už jsme také probírali výše. Přehrášel pokynů a příkazů je pro dítě otravné, a to má pak navíc v pozdějším věku tendenci lhát, aby se vyhnulo dalšímu kázání...
- **Vize, že jediný správný názor má rodič** – takové to pověstné: „Proč? Protože jsem to prostě řekla!“ Chybějící komunikace, domněnka, že rozhodnutí rodiče je zákonem a dítě nemá prostor pro to se vyjádřit, představit rodiči svůj úhel pohledu...
- **Úplatky za splnění úkolu** – tyto vyděračské metody dítě naučí za vše něco očekávat, místo toho, aby pochopilo, že to dělá z určitého i pro něj prospěšného důvodu. Pomoz mi s úklidem, abychom to tu měli hezké.... Ne abys za to něco dostal...
- **Bití a lhaní dětem** – o fyzických trestech už jsem se zmínila výše, lhaní také nepovažuji za vhodnou cestu. Chtít z dítěte vychovat samostatného a čestného jedince formou lhaní za mě prostě není ideální cesta...
- **Ignorování emocí dětí** – ano, někdy to je náročné, ale vězte, že žádné dítě se tu na zemi neobjevilo, aby nám „ničilo“ život a jen tak ze srandy nás tyranizovalo. Pokud přehnaně emočně reaguje, asi se opravdu něco děje a na nás je to rozklíčovat a pomoci mu. Spojení „Přestaň řvát nebo tě seřezu, abys měla proč“ (ano, ano, také jsem tuto super nabídku slyšela) není řešení.
- **Chybějící sebereflexe** – každý někdy chybí. Myslím si, že je ale vhodné se malému dítěti za své přešlapy omluvit a vysvětlit jim, že toho máme momentálně moc, a tak reagujeme podrážděně. Přiznat dítěti chybu a omluvit se mu není slabost, ale naopak fér jednání.

Naším hlavním úkolem je nenechat nevhodnou výchovou a příkladem zhasnout světýlka zvědavosti a nadšení, se kterými děti na svět přicházejí. Je to někdy v záplavě našich vlastních povinností a výzev náročné, ale když se nám to podaří, je to ta nejkrásnější odměna.

Linda Maletínská



JOALIS AKADEMIE – vzdělávací kurzy

Bližší informace o systému vzdělávání najdete na stránkách www.joalis.cz a www.eccklub.cz v sekci Vzdělávání.

Přednášky v Praze

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
12. 11. 2024	9.30–15.30	S2	Vladka Málová	Praha	1.000 Kč
13. 11. 2024	9.30–15.30	Z2	Ing. Radka Krejčová	Praha	1.000 Kč
26. 11. 2024	9.30–15.30	S4	Mgr. Marie Vilánková	Praha	1.000 Kč
27. 11. 2024	9.30–15.30	Z3	Ing. Radka Krejčová	Praha	1.000 Kč
4. 12. 2024	16.00–19.00	Zkouška 1. stupně		on-line	0 Kč
9. 12. 2024	9.30–15.30	S3	Vladka Málová	Praha	1.000 Kč
11. 12. 2024	9.30–15.30	S1	Ing. Radka Krejčová	Praha	1.000 Kč
7. 1. 2025	10.00–12.00	Zkouška 2. stupně		Praha	350 Kč
7. 1. 2025	14.00–16.00	Zkouška 2. stupně		Praha	350 Kč
8. 1. 2025	9.30–15.30	S2	Ing. Radka Krejčová	Praha	1.000 Kč
21. 1. 2025	9.30–15.30	Z1	Vladka Málová	Praha	1.000 Kč

Informace a přihlášky: ECC, s. r. o., Na Výhledech 1234/8, Praha 10, tel.: 739 639 134, e-mail: eccp Praha@joalis.cz.

Přednášky v Brně

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
6. 11. 2024	9.00–15.30	S2	Pavel Jakeš	Prštice u Brna	1.000 Kč
20. 11. 2024	9.00–15.30	S3	Pavel Jakeš	Prštice u Brna	1.000 Kč
27. 11. 2024	10.00–15.45	S4	Mgr. Marie Vilánková	Brno	1.000 Kč
13. 12. 2024	10.00–12.00	Zkouška 2. stupně		Brno	350 Kč
13. 12. 2024	14.00–16.00	Zkouška 2. stupně		Brno	350 Kč
22. 1. 2025	9.00–15.30	Z1	Mgr. Antonín Kunický	Brno	1.000 Kč
5. 2. 2025	9.00–15.30	Z2	Mgr. Antonín Kunický	Brno	1.000 Kč
19. 2. 2025	9.00–15.30	Z3	Mgr. Antonín Kunický	Brno	1.000 Kč

Informace a přihlášky: Body Centrum, Vodní 16, Brno 2, tel.: 545 241 303, e-mail: obchod@bodycentrum.cz.

Přednášky v Olomouci

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
4. 1. 2025	13.00–19.00	Z1	Eva Dvořáková	Olomouc	1.000 Kč
25. 1. 2025	13.00–19.00	Z2	Eva Dvořáková	Olomouc	1.000 Kč
8. 2. 2025	13.00–19.00	Z3	Eva Dvořáková	Olomouc	1.000 Kč
24. 2. 2025	16.00–19.00	Zkouška 1. stupně		on-line	0 Kč
8. 3. 2025	13.00–19.00	S1	Eva Dvořáková	Olomouc	1.000 Kč

Informace a přihlášky: ECC, s. r. o., Na Výhledech 1234/8, Praha 10, tel.: 739 639 134, e-mail: eccp Praha@joalis.cz.

Přednášky v Ostravě

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
7. 11. 2024	9.30–15.30	S1	Michaela Kantorová	Ostrava	1.000 Kč
21. 11. 2024	9.30–15.30	S2	Michaela Kantorová	Ostrava	1.000 Kč
5. 12. 2024	9.30–15.30	S3	Michaela Kantorová	Ostrava	1.000 Kč
6. 1. 2025	10.00–12.00	Zkouška 2. stupně		Ostrava	350 Kč
23. 1. 2025	9.30–15.30	Z1	Michaela Kantorová	Ostrava	1.000 Kč
13. 2. 2025	9.30–15.30	Z2	Michaela Kantorová	Ostrava	1.000 Kč
6. 3. 2025	9.30–15.30	Z3	Michaela Kantorová	Ostrava	1.000 Kč
17. 3. 2025	16.00–19.00	Zkouška 1. stupně		on-line	0 Kč

Účastníkům vzdělávání v Ostravě a Olomouci doporučujeme Kurz S4 absolvovat v Brně nebo v Praze a nově i ve výrobně Joalis (Stará Huť u Dobříše).

Informace a přihlášky: Centrum informační metody – Ostrava, Pražákova 218, Ostrava – Mariánské Hory, tel.: 730 517 776, e-mail: centrumostrava@joalis.cz.

Mimořádně konané semináře (tematické semináře – V*)

Praha

5. 11. 2024	9.30–15.30	Vladka Málová: EAM set v praxi	750 Kč
-------------	------------	--------------------------------	--------

Brno

23. 1. 2025	9.30–15.30	Pavel Jakeš: Detoxikační taktika – Pět kroků v detoxikaci	750 Kč
-------------	------------	---	--------

21. 2. 2025		Mgr. Marie Vilánková: Seminář pro praktikující terapeuty	750 Kč
-------------	--	--	--------

Olomouc

22. 11. 2024	9.30–15.30	Eva Dvořáková: Práce poradce informační metody, Salvia	750 Kč
--------------	------------	--	--------

7. 2. 2025	9.30–15.30	Eva Dvořáková: Práce poradce informační metody, Salvia	750 Kč
------------	------------	--	--------

Ostrava

28. 11. 2024	9.30–15.30	Pavel Jakeš: Detoxikační taktika – Pět kroků v detoxikaci	750 Kč
--------------	------------	---	--------

13. 12. 2024	9.30–15.30	Eva Dvořáková: Práce poradce informační metody, Salvia	750 Kč
--------------	------------	--	--------

Celoroční praktický kurz pro terapeuty (V1)

11. 2. / 11. 3. / 8. 4. / 6. 5. a 3. 6. 2025	Vladka Málová	Praha	3.500 Kč
--	---------------	-------	----------

12. 2. / 12. 3. / 9. 4. / 7. 5. a 4. 6. 2025	Ing. Radka Krejčová	Praha	3.500 Kč
--	---------------------	-------	----------

6. 2. / 13. 3. / 17. 4. / 22. 5. a 19. 6. 2025	Eva Dvořáková	Ostrava	3.500 Kč
--	---------------	---------	----------

15. 2. / 22. 3. / 12. 4. / 24. 5. a 14. 6. 2025	Eva Dvořáková	Olomouc	3.500 Kč
---	---------------	---------	----------

24.–25. 1. / 28.–29. 3. / 25.–26. 4. 2025	Pavel Jakeš	Prštice u Brna	3.500 Kč
---	-------------	----------------	----------

Prosíme, pro více informací nás kontaktujte: e-mail: eccpraha@joalis.cz, telefon: 739 639 134.

Pokročilý praktický kurz (V2)

Je určen pro poradce, kteří již prošli CPK a jsou pokročilými poradci informační metody s vlastní klientelou.

8. 10. a 3. 12. 2024	Vladka Málová	Praha	1.400 Kč
----------------------	---------------	-------	----------

Prosíme, pro více informací nás kontaktujte: e-mail: eccpraha@joalis.cz, telefon: 739 639 134.

Refresh semináře

Určeno pouze pro absolventy vzdělávání Joalis dané úrovně.

11. 11. 2024	9.30–15.30	střední úroveň	Vladka Málová	Praha	zdarma
--------------	------------	----------------	---------------	-------	--------

Prosíme, pro více informací nás kontaktujte: e-mail: eccpraha@joalis.cz, telefon: 739 639 134.

Podzimní Kongresový den informační medicíny V Praze

16. listopadu 2024

Hotel Krystal Praha

Informace a přihlášky: ECC, s.r.o., Na Výhledech 1234/8, Praha 10, tel.: 739 639 134, e-mail: eccpraha@joalis.cz

Mezinárodní kongresový den informační medicíny

15.–18. května 2025, Hotel Step, Praha



DOBRÁ NÁLADA

Nálada je emocionální stav, který ovlivňuje jak nás samotné, tak i naše okolí. Určitě budeme raději s někým usměvavým než s člověkem, který je podrážděný. Receptů na dobrou náladu je mnoho, od omezení přísunu zpráv (kde převládají negativa), přes pohyb až po vyživující duševní hygienu. Dobrá nálada umí vyčarovat krásný den, zkuste na ní zapracovat.

Náš tip:

Vyzkoušejte kúru **Joalis - nálada** – set tří přípravků, které přispívají k duševnímu zdraví, psychické pohodě a dobré náladě. Přípravky se vzájemně podporují a zesilují tak svůj účinek.



**Propojení síly
informací
s účinky bylin**

🔥 **Joalis Cranium®** s vitaminem B1 a biotinem napomáhá k normální činnosti nervové soustavy.

🔥 **Joalis Emoce®** s heřmánkem pravým přispívá ke kognitivnímu a duševnímu zdraví, pozitivní náladě, relaxaci a spánku.

🔥 **Joalis Depren** obsahující kozlík lékařský přispívá k duševnímu zdraví, relaxaci a normálním kognitivním funkcím.

